ژمارە 39 ساڵی 11 ئابی 2009 گەلاوێژی 2709
Issue NO. 39 August 2009

سەرنوسەر

ئەکرەم قەرەداخی

سکرتێری نوسین

سۆزان جەمال

لەم ژمارەیەدا

دیزاین: ئەسرین ئەسکەندەری
تایپ: بەناز محەمەد توفیق
هەڵەچن: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E-mail: zanstyserdem@yahoo.com
www.sardam.enf
www.sardam.net
www.sardam.org

ناونیشان:

سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گوڤاری زانستی سەردەم:

07480136653

07701573823

نرخ: 3500

تیراژ: 4000

دە ساڵ تەمەنێکە

بەدەرچوونی ئەم ژمارەیە گۆڤاری زانستی سەردەم پێ دەنێتە پانزە ساڵی تەمەنییەوە، لەم دە ساڵەی تەمەنیدا کۆمەڵێکی زۆر وتاری زانستی هەمەچەشنەی بڵاوکردۆتەوە هەر ژمارەیەك بەپێی بابەتی باوی زانستی لەو دەم و ساتەدا باسی خۆی هەبووە وێرای بڵاوکردنەوەی دوا هەواڵە زانستییەکانی جیهان.

هەرچەندە بەئاگابوون لەبواری زانستی و تەکنۆلۆژی لەسەر ئاستی جیهان و بڵاوکردنەوەی دەرئەنجامی توێژینەوەو لێکۆڵینەوە زانستییەکانی وڵاتانی دنیا و سوود وەرگرتن لێیان ئەرکێکی سەرەکی گۆڤارەکەیە، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا خۆزگە دەخوازین داهێنانی زانستی لەسەر دەستی توێژەر و پسپۆڕانی کوردیش لەناو زانستی سەردەمدا جێگە داگیربکات و ئەمەش تەنیا توێژینەوەی تیۆری ناگەیەنێت، بەڵکو بایەخدانی زیاترە بەزانست لەهەردوو بواری تیۆری و پراکتیکی و لەسەر هەموو ئاستەکان و جێبەجێکردنی زانستە بەشێوەیەکی کردەیی کە بەسوودی گشتی بشکێتەوە.

کە ئەمانە دەڵێین بروای تەواومان هەیە تاکی کورد وەك هەر مرۆڤێکی دیکە لەوڵاتانی دنیا خاوەن کارامەیی و بەهرەو بیرکردنەوەی زانستیانەو داهێنان و جێبەجێکردنی بیرۆکە زانستیەکانە، چونکە مرۆڤ لەهەر شوێنێکی دنیادا بێت خاوەنی ئیرادەیەکی خۆڕسکە بۆ داهێنان و گەڕان و گەیشتن بەبیرۆکەی نوێ بەو مەرجەی بیرکردنەوەی سنوردار نەکرا بێت و بارودۆخی گەشەکردنی هزر و بیرکردنەوەی بۆ ڕەخسابێت.

لەدوای تێپەڕینی دەساڵ بەسەر دەرچوونی یەکەمین ژمارەی گۆڤارەکەدا ناکرێت ڕۆڵی هەریەك لەخوالێخۆشبوو مامۆستا کەمال جەلال غەریب خاوەن ئیمتیازی گۆڤارەکەو خوالێخۆشبوو مامۆستا ئەکرەم قەرەداخی سەرنووسەری گۆڤارەکە بەدرێژای 37 ژمارە لەیاد بکرێت کە ڕۆڵی بەرچاویان هەبووە لەکۆکردنەوەی قەڵەمە زانستیەکاندا. هەروەها شایەنی وتنە هەرچەندە ئێمە نووسەری زانستیمان کەمە، بەڵام ژمارەیەك نووسەر لەیەکەم ژمارەوە تا ئەم ژمارەیەش بەردەوام نووسینیان لەناو گۆڤارەکەدا هەبووە، بەو هیوایەی کەسانی پسپۆڕ و ئەکادیمی بواری زانستی زیاتر ڕۆڵیان هەبێت لە دەرکەوتنی قەڵەمەکانیان لەگۆڤارەکەدا.

دواجار دەتوانین بڵێین دە ساڵ تەمەنێکە و با خوێنەر سەرپشك بێت چۆن ئاستی گۆڤارەکە هەڵدەسەنگێنێت.

سکرتێری نووسین

ئسپرین بخۆم یان نەیخۆم

د. یاسین محێدین

ئسپرین Aspirin یان acetylsalicylic acid، یەکێکە لەبەناوبانگترین ئەو دەرمانانەی کە رەواجێکی زۆری لەهەموو شوێنێکدا هەیە، هەر ئەو دەرمانەیە کە لەسەدەی رابردوودا بیلۆنەها مرۆڤی لەتاو ئۆرە دڵە- سنگەکوژێ[1] و ئازارە رۆماتیزمییەکان[2] رزگارکردو تائێستاش بەچارەسەرێکی ئاوازە دادەنرێت لەنێو ئەلتەرناتیڤەکانیدا. تەنانەت بۆتە یەکێك لەو حەپانەی کە زۆرترین بڕی بەرهەمدەهێنرێت و دەفرۆشرێت، زیاتر لەسەدەیەك لەمەوبەر کاتێك دەرمانسازە ئەڵمانییەکان لەتاقیگەکانی بایەر بۆ بەرهەمهێنانی ماددە کیمیاوییەکان ناوی ئسپرین - یان ئا لەترشی ئەستیل سالسیك و لەو کاتەوە ناوی ئسپرینبەکارهات.

مێژووی ئسپرین

مرۆڤی دێرین هەر لەسەدەها ساڵ بەر لەدۆزینەوەو ئامادەکردنی لەکارگەکاندا لەساڵی 1853دا بەئسپرین ئاشنابووە، بەڵام لەساڵی 1899 دا ناوی ئسپرینی لێنرا کە وشەیەکی ئەڵمانییە.

گریك و هندییە سورەکانی هەردوو ئەمریکاو میسرییە کۆنەکان گەلاو چینی ژێر توێکڵی لق و قەدی داری بی[3] یان بەکاردەهێنا بۆ چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەکاتی تالێهاتن و چارەسەرکردنی سەرێشەو ئازاری رۆماتیزم، ئەو بەشانەی داری بی- یان دەکردە ناو ئاوەوەو ئاوەکەیان دەخواردەوە. هۆکاری کاریگەری ئەمشێوازە لەچارەسەرکردن بەهۆی داری بی، بۆ بوونی ماددەی سالسین Salicin دەگەرێتەوە کە بەبڕێکی زۆر لەم رووەکەدا هەیە. ئەم دارە لەناوچە مامناوەندەکان و نزیك ئاوی رووبار و کارێز و ئاوەرۆکەکان گەشەدەکات.

دەرمانسازە ئەڵمانییەکان تێبینیان کرد گەردی سالسین لەلەشدا بۆ شێوەیەکی چالاك دەگۆرێت. پوختەی ژێر توێکڵی قەدی داری بی هەر لەساڵی 1757 ەوە

ئامادەکراوەوتامــیزۆرتاڵبــووە.

بوخنــەر دەرمانســازی ئەڵمانی لەپەیمانگای میونخ هەوڵیداوە مادده کاراکەی ئەم پوختەیە ئامادە بکات، بەڕاستیش توانی ماددەی سالسینی لەشــێوەی دەرزی کریستاڵی رەنگ زەردیتامتاڵدا،دەســتبکەوێت.

لەفەرەنساش هولیروا دەرمانسازی فەرەنسی توانی لەهەمانساڵدا ئەم ماددەیە ئامادەبکات. لەهەرسێ رەتڵ لەداری بی توانرا ئۆنسێك لەماددەی سالسین ئامادەبکرێت -هەر ئۆنسێك یەکسان بوو بە 124,8 گرام یان 119 گرام واتە بەپێی مەزهەبەکان دەگۆڕا. بــەڵام لــەســاڵــی 1833دا ئە.مرك دەرمـانـسـازی ئەڵمانی بەناوبانگ توانی لەتاقیگەکەی خۆیدا ماددەی سالسینی خاوێنتر ئامادەبکات و زۆر هــەرزانــتریــش بــوو لەپوختەی خاوێننەکراوی داری بی کە پێشتر ئامادەدەکرا. لەئیتاڵیاش رافائیل بیریای دەرمانساز ماددەی سالسینی ناونا ترشی سالسیلك Salicylic acid، هەر ئەو دەرمانسازە پێشتر ڕووەکێکی دیکەی دۆزییەوە بەناوی مروجی شیرین کە زەیتێکی بۆنخۆشی تیادایە و لەو زەیتەدا ئەستەرەکانی ترشی سالسیلك هەیە کە یەکێکە لەبەرهەمەکانی ترشی سالسیك و وەك چارەسەر بۆ چەورکردنی پێست بەکاردێت و هاوکات بۆ هێورکردنەوەی ئـازاری رۆماتیزمیش، ئەم ماددەیە ناونرا ئەسالیسلین asalicylin.

لەســاڵی 1874 دا فریدیــك هایدن دەرمانســازی ئەڵمانی توانی لەکارگەیەك لەدریســدن-ی ئەڵمانیا سالیســن دروســتبکات و نرخیشی لەسالیسینی سروشتی هەرزانتر بێت.

مــاددەی سلسەلاتی سۆدیۆمی هێنا کە لەئاودا دەتوێتەوەو ترشی کەمترە لەسالسین -ترشی سالسیلك. هەر لەساڵی 1876 ەوە ئەم ماددە نوێیە بەشێوەیەکی بــەربـڵاو بۆ هێورکردنەوەی ئازارەکانی رۆماتیزم و کەمکردنەوەی پلەی گەرمی لەش لەکاتی تا لێهاتن و سەریەشەدا بەکارهات و بوو بەدەرمانێکی میللی لەدوای ئەوەی هوفمان-ی دەرمانساز ڕێگای ئامادەکردنەکەی لەتاقیگەکانی بایر ئاشکراکردو ناوی لێنا ئەسپرین، پیتی A ئـامـاژەیـە بـۆ بەرهەمی Acelyl و بەرهەمی Spirin هێمایە بۆ وشەی Spirsaure ی ئەڵمانی کە ماددەیەکە لەزەیتی ڕووەکی مروجی شیریندا هەیە.

نــاکــۆکــی هــەیــە ســەبــارەت بەئاشکراکەری ئەسپرین یـان بۆ یەکەمجار کێ دروستیکرد، هەندێك بۆ ئارسەر ئیچنگرون-ی یەهودی دەگــەڕێــنــنــەوە کــە کیمیازانێکی ئــەڵــمـانـی بــوو لەبەندیخانەکانی نازییەکاندا زیندانی کرابوو، نازییەکان تـۆمـەتـبـاردەکـەن بــەوەی نـاوی ئـارسـەر ناهێنرێت بەهۆی بنەچە یەهودییەکەیەوە، بەڵام هەندێك ڕای دیکە بۆ هوفمان-ی دەرمانسازی ئەڵمانی دەگەڕێننەوە.

ئسپرین وەك چارەسەر

ئـسـپـریـن بــەوە دەنـاسـرێـت دژی ســەریــەشــە[4] و هــەوکـردنــە هــێـورکــەرەوەی ئــازارەو دژی تایە لەنەخۆشە درمەکانداو دژە مەیینی خوێـنـە و ئـەمـە وادەکــات خوێن شلتر بێت و دڵ لەتۆرە دڵییەکان و مەرگی کتوپڕ دەپارێزێت بەتایبەتی سنگەکوژێ یان گیرانی خوێنبەرەکان، هەروەها بۆ هێورکردنەوەی ئازاری درێـژخـایـەن و توندی ڕۆماتیزم و نەخۆشی گـورگـەسـوارە ئـەوانـەی بەهۆی سـوربـوونـەوەی پێستەوە دەناڵێنن. لەم حاڵەتانەدا پێویستە پزیشك ئسپرین بۆ نەخۆش بنوسێت، بــەڵام بـەژەمـی کـەم، نەخۆش لەم بارانەدا سوود لەئەسپرین وەردەگرێت هەرچەندە کاریگەری لاوەکیشی دەبێت لەنێوانیاندا هەوکردنی گەدە یەکێکە لەو کاریگەرییانە. پێویستە بەکارهێنانی ئسپرین لەژێر چاودێری پزیشکدا بێت تا نەخۆش تووشی خوێنبەربوون نەبێت کە لەهەندێك حاڵەتی دەگمەندا نەخۆش دوچاری خوێنبەربوونی مێشك دەکـات. لەو نەخۆشانەدا کە هەستیارییان بەرامبەر بەئسپرین یان بەرهەمەکانی سالسیل هەیە یان تووشی بەرهەنگی -ڕەبۆ- بوون یان فشاری خوێنیان بەرزە، ناجێگیر یـان کۆنترۆڵنەکراوە یان نەخۆشی گورچیلە یان لەجگەریان هەیە یان خوێنبەربوونێکی توندیان هەیە، پێویستە لەسەر ئەو پزیشکەی کە سەرپەرشتی چارەسەرکردنی نەخۆشەکە دەکات هاوسەنگی بکات لەنێوان بـەردەوامبـوونـی نەخۆش لەسەر بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە کە سالسیلیان تیایە، یان نا بۆئەوەی ژیانی نەخۆشەکەی دوچاری مەترسی نەکات. هەروەها پێویستە ڕەچاوی ئەوەبکرێت ئەسپرین کاریگەری بۆ

سەر ئەندام و فرمانەکانی جەستەی نەخۆش هەیە، بەکارهێنانی دۆزی زۆر لێی لەوانەیە ببێتە هۆی لەدەستدانی توانای بیستن یان زرنگاندنەوەی گوێ بەهەمیشەیی.

لەوانەیــە ئــەم نیشــانانە لــەو کەســانەدا دەرنەکەون کە تووشــی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی بوون و بڕی کەم لەئســـپرین دەخۆن.

زانــــکــــۆی هــــارفــارد لێـکۆڵینــەوەیــەکــــی کلینیکـــی بڵاوکــردەوە و ئاشــکرایکرد زۆرێك لەو کەســانەی تووشی ســنگەکوژێ یان نــۆرەی توندو ئازاراوییەکانی دڵ بوون بەدەســت نەچوونــی خوێن بۆ ماســولکەی دڵ دەناڵێنن، ئەوانەش تووشی جەڵتەی دەماخ بوون لەڕێگەی بەکارهێنانی ئسپرینەوە بەشێوەیەکی بەرفراوان یان چاوەڕواننەکراو ژیانیان لەمردن ڕزگارکراوە. لەحاڵەتی کێشە توندەکانــی دڵدا مژینــی دوو دەنك حەپی ئســپرین لەناو دەمدا دەشێت چارەســەربێت، چونکــە مژینی یان ســوینەوەی لەناو دەمــدا وادەکات خێراتر بێت لەقوتدانی ووەك دەشزانین لەو حاڵەتە دژوارانەدا دەقیقە بایەخی خۆی هەیە بۆ ماسولکەی دڵ، چەندە زیاتــر چاوەڕێمــان کــرد ئەوەندە نەخــۆش زیاتر زیانی لێدەکەوێت، بۆ خۆپاراستنیش، ڕۆژانە خواردنی یەك دەنك ئسپرینی منداڵ یان نیو حەپ لە ئسپرینی ئاســایی، بڕێکی گونجاوە.

هەندێك لــەدژە زیندەکانی وەك ستربتومایســین و جنتامیسین دەبنە هۆی لەدەســتدانی توانای بیســتن لەبەرئــەوە وا بەباشــتر دەزانرێــت لەگەڵیانــدا ئســپرین بخورێــت بۆ ڕێگەگرتن لەڕوودانی ئەو حاڵەتە، ئەم دژە زیندانەش بەشێوەیەکی بەربڵاو لەهەمــوو جیهانــدا بەکاردەهێنرێن، چونکــە دەبنەهــۆی لەناوبردنــی بەکتریــای نەخۆشــییە درمەکان کە بەرگرییان دژی دژەزیندەکانی دیکــە هەیــە.

هــۆکاری ڕوودانــی لەدەســـتدانی توانای بیستن بەهۆی بەکارهێنانــی ئــەو دژەزیندانەوە بۆ ئەوە دەگەڕێتــەوە کە ئەو بەکتریایە ڕەگــی ئازاد -بەرەلا- لەگەڵ ئاســن لەنــاو لەشــدا دروســتدەکات، ئەم ڕەگانەش بریتــین لەگەردی ناجێگیر و خانــە زینــدووەکان تێکــدەدەن بەتایبەتــی ئــەو هەزارەهــا موویيە خانە وردیلانەی لەگوێی ناوەوەدان، بەمەش نەخۆش توانای جیاکردنەوەی دەنگەکان لەدەستدەدات یان تووشی لەدەستدانی هەمیشەیی توانای بیستن دەبێت، بەڵام ئسپرین و بەرهەمەکانی سالســیل ڕێگە لەکەڵەکەبوونی ئەم ڕەگە ئازاد و زیانبەخشانە دەگرن کە زیندەکان دروســتیدەکەن.

تــوێــژینەوەکان ئــەوەیان ســەلمــانــدووە نەخۆشی شەکرە دەبــێــتــە هــۆی زیــادکــردنــی مــاددەی ســرومــبــکــســان Thromboxane کــە دەبــێــتــە هــۆی کەڵەکەبوونی پەڕەکانی خــوێــن Platelet لــەخــوێــنداو ڕوودانـــی جەڵتە یان گیرانی لوولەکانی خــوێــن، لەبەرئەوە خواردنی بــڕی کەم لەئسپرین سوودی هەیە لەکەمکردنەوەی دەردانی ئەم ماددەیە کە دەبێتە هۆی مەیینی خوێن، بەمەش ڕوودانی نۆرەی دڵ کەمدەکاتەوە یان ڕێگە دەگرێت لەڕوودانی هەر لەبەر ئەم هۆکارە پێویستە هەموو کەسێك بەر لەبەکارهێنانی ئسپرین دڵنیابێت لەوەی ئامادەیی بۆ خوێنبەربوون نییە، چونکە ئسپرین مەیینی خوێن دوادەخــات، هــەروەهــا پێویستە ئــەو کەسانە نەیخۆن کە تووشی پشێوییەکانی کۆئەندامی هەرس بوون یان برینی گەدە یان دوانزە گرێیان هەیە یان نەشتەرگەری ئەنجامدەدەن.

لــەلایــەکــی دیــکــەوە دەرکــەوتــووە بەکارهێنانی دۆزی زۆر لەئسپرین کارایيەکەی کەمترە لەشلکردنەوەی خوێندا و ئاشکرابووە ئسپرین و

دەرمانە ناستیرۆیدییەکان کە رێگرن لەهەوکردن و ئازار رێگەدەگرن لەڕوودانی شێرپەنجەو وەرەمەکان کەمدەکەنەوە بەتایبەتی لەحاڵەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن و سورێنچك و گەدەدا.

لەسەرەتای هەزارەی سێیەمدا ئسپرین بەشێوەیەکی بەربڵاو هاتە ناو بواری پزیشکییەوە، چونکە کۆنترۆڵی زۆرێك لەهەوکردنەکان دەکات کە بەهۆی نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانەوە ڕوودەدەن، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دەردانی ئەنزیمی کۆکس (2COX)2 کە دەبێتە مایەی هەوکردن و ئازار بۆ نەخۆش. زیادبوونی ئەم ئەنزیمە پەیوەندی هەیە بەهەوکردنی جومگەکان و نەخۆشییەکانی کۆڵۆن و شێرپەنجەو نەخۆشی ئەلزایمەر.

خواردنی دەنکێك ئەسپرین بەرلەخەوتن بۆ ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە بەسوودە، چونکە پەنکریاس بۆ دەردانی ئنسۆلین چالاکدەکات کە شەکر بۆ وزە دەگۆڕێت، هەروەها بەرگریکردنی خانەکان و هەستیارێتییان بۆ ئنسۆلین کەمدەکاتەوە. دۆزی گەورە لەئسپرین ڕێژەی شەکر لەمیز و خوێندا لای ئەو کەسانەی شەکرەیان -جۆری -2 هەیە، کەمدەکاتەوە ئەگەر نەخۆش ماوە ماوە بۆ چەند ڕۆژێك خواردی.

ئسپرین بۆ شێرپەنجەی کۆڵۆن و کۆم بەسوودەو وەرەمەکان لەو شوێنانەدا کەمدەکاتەوە، چونکە لەپۆلیپی لقدار Multiple Polyps دروستدەبن کە بریتییە لەزیادەی پێکهاتوو لەبارستایی شانەیی لەناوپۆشی ئەندامەکانی وەك لووت و میزەڵدان و گەدە دەردەکەون لەوانەیە ڕێ لەو ڕێرەوانە بگرن کەتیایدا گەشەدەکەن، شێرپەنجەی کۆم و کۆڵۆنیش پەیوەندی هەیە بەڕێژەی زیادبوونی پرۆستاگلاندنیینەکان لەدیوارەکانیاندا کەدەبێتەهۆی دەرکەوتنی ئەمجۆرەی شێرپەنجە. ئیسپرین وەك دژەئۆکسانێك بوونیان لەگەڵ ڕەگە ئازادەکاندا کەمدەکاتەوە. ئەوکەسانەی بەردەوام ڕۆژانە ئیسپرین دەخۆن، واتە هەفتەی 6-4، فرسەتی دەرکەوتنی ئەم نەخۆشییە لەلایان کەمدەبێتەوە. هەروەها پارێزگاری ژن دەکات لەتووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك و هێلکەدان و منداڵدان تەنانەت ئەگەر وەرەمی ڕژێنی یان شێرپەنجەی کۆمیش هەبێت، دەکرێت ڕۆژانە 325ملیگرام بخورێت بۆ خۆپاراستن لەونەخۆشیانە، ئەم ژەمە زیادانەش ئەگەری ڕوودانی تۆرەدڵی کەمدەکاتەوە. لەتوێژینەوەیەکدا لەسەنتەری مایوکلینیك، ئسپرین و دەرمانە ناسترۆئیدییەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزم، نەخۆش لەشێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت، بۆ کەسێك تەمەنی سەروو 60ساڵ بێت ڕۆژانە خواردنی یەك حەپ ئەسپرین بەسە، بۆخۆپاراستن لەوحاڵەتانە.

لەنەخۆشی ئەلزایمەردا دەرکەوتووە هەوکردنەکانی مێشك دەبێتە هۆی نەخۆشییەکە و سەلمێنراوە ئەو کەسانەی ژەمی کەم ئەسپرین بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشییەکانی لوولەکانی خوێن و دڵ یان هەوکردنی جومگەکان بەکاردەهێنن، ئەوا کەمتر تووشی ئەلزایمەر دەبن، بەمشێوەیە کەسانی بەتەمەن پارێزگاری لەیادەوەری و زانیارییەکانیان دەکەن لەگەڵ بەساڵاچووندا ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام ئسپرینیان بەکارهێنا.

هەروەها ئسپرین و پاراسیتامۆل و دەرمانە ناستیرۆئیدییەکانی دیکە کە دژی ئازارەکانی ڕۆماتیزمن وەك ئیبۆپرۆفین، پلەی گەرمی لەش نزمدەکەنەوە لەکاتی تا لێهاتندا، چونکە لەسەر ئەو بەشەی مێشك کاردەکەن کە گەرمی ڕێکدەخات و مێشك ئاماژە بۆ لوولەکانی خوێن دەنێرێت تا فراوانبن و بەمەش گەرمییەکەبەخێرایی بلاەبەرێت.

خواردنی ئسپرین

هەندێك ڕێنمایی تایبەت هەن پێویستە لەکاتی خواردنی ئسپریندا ڕەچاوبکرێن، لەوانە: نابێت لەسەر گەدەی بەتاڵ بخورێت و لەگەڵیدا نابێت خواردنەوە کهولییەکان بخورێتەوەو بڕی ڕێگە پێدراویش لەڕۆژێکدا نابێت لە 4 گرام تێپەڕێت.

نابێت لەخۆوەو بێ ڕاوێژی پزیشك بەمنداڵ بدرێت لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی وتووشبوون بەنەخۆشییە درمەکان، تەنانەت ئەگەر ئسپرینەکە ئسپرینی منداڵیش بوو، هەربۆیە لەسەر پاکەتەکەی هۆشمەندی دراوە کە بەبێ پرسی پزیشك بەکارنەیەت، چونکە دەشێت مەترسی لەسەر ژیانیان دروستبکات.

ئەو کەسانەی کە بەرهەنگی -ڕەبۆ-یان هەیەو ئەوانەش کە

نەخۆشـــییەکانی گورچیلەو جگەر و برینی گەدەیان هەیە لەگەڵ ئەوانەی تووشـــی خوێنبەربوون دەبن، نابێت ئسپرین بخۆن. وێڕای ئەمانە پێویستە ئەوەمان لەیادبێت خواردنی ئسپرین دەشێت ئەنجامی ساختەمان پێبدات لەکاتی‌شـــیکاری‌شـــەکری‌ناومیز.

کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی:

دەشـــێت خواردنی ئســـپرین لای هەندێك کەس بۆماوەیەکی دوورودرێژ ببێتە هۆی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە:

- ئازارێکی توند لەگەدەدا.
- ڕشانەوە بەخوێنەوە کە لەدەنکۆڵەی قاوە دەچێت.
- خوێن لەپیسایی یان میزدا.
- زیبکەو خورانی پێست.
- هەڵئاوسانی ڕووخسار و پێڵووەکان.
- پژمین و ڕێشکەو پێشکەکردنی بەرچاو.
- زرنگاندنەوەی گوێ.
- بـەئـاسـتـەمـی هـەنـاسـەدان بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کە هەستیارییان هەیە بەرامبەری یان ڕەبۆیان هەیە یان هەوکردن و زیـادە گۆشتیان لەناو لووتدا هەیە.
- خواردنی ئسپرین لەگەڵ میسۆترکسات Methotrexate و ڤالپروتیس Valprotics وەك دیباکین وادەکات ببن بەماددەیەکی ژەهراوی.
- خواردنی ئســـپرین دژی هەندێك دەرمانـــی شـــلکردنەوەی خوێـــن دەوەستێت وەك کۆمادین و ڕوفارین و دندیفـــان و دیکامـــارول، چونکـــە خوێنبەربوون زیـــاد دەکات لەوانەیە ببێتـــە هـــۆی خوێنبەربـــوون لەژنی دووگیانداو کێشـــەو خوێنبەربوونیش لەکۆرپەلـــەدا دروســـتبکات لەکاتی قۆناغەکانی گەشـــەکردنیداو ئەمەش وادەکات کێشـــی لەکێشی سروشتی کەمتربێت‌لەکاتـــی‌لەدایکبوونـــدا.
- ئسپرین لەگەڵ شیری دایکدا دێتە خوارەوە و دەبێتە هۆی شلکردنەوەی خوێنی منداڵی شـــیرەخۆرەو ئەمەش لەوانەیە تووشـــی کۆنیشانەی -ڕای- کوشـــندەی‌بکات.
- خواردنی ئسپرین دژی ئەو دەرمانانە دەوەستێت کە بۆ چارەسەرکردنی دەردە شا بەکاردێت وەك برووبنسید و سلفیروزونات، لەبەرئەوە دەشێت بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو فشاری خوێن دابەزێت و نەخۆش بەرچاوی ڕیشکەو پێشکە بکات و ببورێتەوە.
- خواردنـــی لەگـــەڵ نیـــترو گلسرینەکان وەك دای نیتراو نترۆماك دژ دەوەستێت و ئەمەش دەبێتەهۆی ڕیشکەوپێشـــکەکردنی بەرچـــاو و بورانـــەوە.
- لەگـــەڵ ئـــەو دەرمانانـــەی میزپێکەرن و شـــەکر دادەبەزێنن یان لەگەڵ ئیســـترۆیدە دروستکەرەکان و کۆرتیزۆنـــەکان‌و دەرمانـــە ناستیرۆئیدییەکان کە ئازاری ڕۆماتیزم و هەوکردن کەمدەکەنەوە NSAIDS، تووشـــی‌بەیەکداچوون‌دەبن.
- ئسپرین لـــەدوای خـــواردنـــی ئـیـپـۆپـرۆڤـین دەخورێت، چونکە بەمشێوەیە توانای دژی مەیینی خوێن دەمێنێتەوە. نابێت ئیپۆپرۆڤین لـەدوای ئسپرین بخورێت، چونکە توانای ئسپرین بۆ ڕێگەگرتن لەمەیینی خوێن کەمدەکاتەوە، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی دەردانی

سرومبکسان کە مەیینی خوێن زیاددەکات.

- ئسپرین لەگەڵ دیکلوفنەکان Diclofenacs ناخورێت، چونکە ئەمەی دواییان لەگەڵ ئەنزیمی کوکس1 دا یەکدەگرێت بەپێچەوانەی ئیپۆپرۆفینەوە کە کارناکاتە سەر توانای ئسپرین بۆ شلکردنەوەی خوێن وپاراستنی لوولەکانی خوێن.

- خواردنی ئسپرین لەگەڵ پاراسیتامۆڵدا کارناکاتە سەر توانای بۆ شلکردنەوەی خوێن و پاراستنی لوولەکانی خوێن، بەڵام خواردنیان پێکەوە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لەوانەیە نەخۆش دووچاری شکستهێنانی درێژخایەنی گورچیلەکان بکات، بەهۆی ڕوودانی تێکچوون تیایاندا.

- ئەو کەسانەی بۆ دەرمانەکانی ڕۆماتیزم یان ڕەنگە دەستکردەکان لەخواردنەوە خواردندا هەستیارێتییان هەیە، بەرامبەر بەئسپرینیش هەستیارن.

- بەر لەئەنجامدانی نەشتەرگەری نابێت ئسپرین بخورێت تا نەخۆش تووشی خوێنبەربوونی دووبارە بۆوە نەبێت.

- وەك یاساییەکی گشتی نابێت ئسپرین بۆ ماوەی زیاتر لەدە ڕۆژ بخورێت و لەحاڵەتی تا لێهاتن و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیشدا نابێت خواردنی ئسپرین زیاتر لەسێ ڕۆژ تێپەڕێت.

دەرمانە هاوتاکانی دیکە

لەنێو ئەودەرمانانەدا پاراسیتامۆل - ئەسیتامینوفین- دەرکەوت کە هیچ جۆرە وروژاندنێك لەگەدەدا دروستناکات و ئازار هێوردەکاتەوە و پلەی گەرمی دادەبەزێنێت، بەڵام ئازاری پەلەکان ناشکێنێت و توانای شلکردنەوەی خوێنی نییە وەك ئسپرین.

بۆ ئەو کەسانەی ناتوانن یان نابێت ئسپرین بخۆن لەمنداڵ و گەورەدا پاراسیتامۆل بەئەلتەرناتیڤی ئسپرین دادەنرێت، چونکە توانای هێورکردنەوەی سەریەشەو کەمکردنەوەی پلەی گەرمی هەیە. منداڵ و گەورە بێ هیچ کێشەیەکی دیار دەتوانن بەرگەی بەکارهێنانی ئسپرین بگرن، بەڵام ژەمی زۆر لێی لەوانەیە جگەر تێکبدات بەتایبەتی لەوبارەدا ئەگەر نەخۆش خواردنەوە کهولییەکان بخواتەوە.

کۆمەڵێك دەرمان دەرکەوتن کە پێیان دەوترێت ئازارکوژ یان ئازارشکێنن کە لەنێویاندا ئسپرین هەیە، بەهەموو جۆرەکانیەوە کە بەشێوەیەك کاردەکەن ئەنزیمەکانی کۆکس Cox دەکەنە ئامانج و بەم ئەنزیمانە دەوترێت سایکلوئۆکسجینەیز Cyclo oxygenases کە دوو جۆرن کۆکس 1 کە وادەکات پەڕەکانی خوێن بمەیێت و ئۆکس 2 مانی هەندێك لەماددەی کیمیایی دەدات لەئازار و هەڵئاوساندا دەستێوەردان بکەن کە دەبنە هۆی هەوکردنەکان. هەروەها ئەم دەرمانانە پەیوەندییان هەیە بەڕێگەگرتن لەدەردانی ئەنزیمی هەوکردنەکانی دیکە وەك IKK Beta کە پەیوەندییەکی زیادەی بەزۆربوونی هەستیارێتی خانەکان بەرامبەریەئنسۆلین هەیە.

دەرمانەکانی NSAIDS کە ئازارشکێنن و هەوکردنی ناستۆیدی کەمدەکەنەوە وەك ماددەی ئیپۆپرۆفین یان بنروکسین یان ئیندومیسازین کیتوپروفین یان بیرو کسیکام یان دیکلوفیناك بەدەرمانی ئازارشکێن ناودەبرێن، ئەمانە ماددەی ناکۆرتیزۆنین و پلەی گەرمی لەکاتی تالێهاتندا دادەبەزێنن و ئازار دەشکێنن و ئازاری پێش سووڕی مانگانە و هەوکردنی ئێسك و جومگەکان لەگەورەو منداڵاندا هێوردەکەنەوە، بەڵام وروژاندنێك

لەگەدەدا دروستدەکەن. لەگەڵ ئەم دەرمانانەدا نابێت ئسپرین بخورێت، چونکە پێکەوە خواردنیان دەبێتە هۆی سووربوونەوەی فرە شێوەی پێست Erythema multiform.

لەبەرئەوەی بەکارهێنانی دوو دەرمان -بۆ نموونە ئسپرین لەگەڵ یەکێك لەم دەرمانانە- کاریگەرییەکی بەیەکداچوونی خراپ دروستدەکات و ئسپرین لەگەڵ ئەم دەرمانانەدا توانایان هەیە بۆ وەستاندنی دروستکردنی بروستاگلاندینەکان Prostaglandines کە لێکچووی هۆرمۆنی کیمایین و کاریگەرییان جیاوازی هەیە لەکوکسەکان و پەرپرسن لەدەرکەوتنی جۆرەکانی ئازار و هەوکردنەکان، بەڵام ئسپرین لەنێو ئەم دەرمانانەدا ئەگەر بەژەمی شیاو و گونجاو بخورێت، جیاواز و ناوازەیە، چونکە ژەمی زیادەی ئسپرین کاریگەری خراپ لەسەر جگەر دروستدەکات و دەبێتە هۆی زەردوویی و رشانەوە و ریشکەوپێشکەکردنی چاو و زرنگانەوەی گوێ و سەریەشەو زیپکەی پێست و سکچوون و کێشەکانی گەدەو خەواڵویی و غازات ویڵەکزێ.

لەگەڵ زۆر بەکارهێنانیشدا دەبێتە هۆی تووشبوون بەبرینی گەدە. هەروەها ئەم دەرمانانە لەگەڵ ئسپریندا بەکارنایەن، چونکە ئازار لەگەدە یان مەیینی خوێن دروستدەکەن، هەروەها ئەم دەرمانانە ناکرێت وەك ئەلتەرناتیڤی ئسپرین بەکاربێت بۆ خۆپاراستن لەکێشەکانی دڵ و شلکردنەوەی خوێن و کەمکردنەوەی مەیینی خوێن بۆ کەمکردنەوەی روودانی جەڵتە، هەرچەندە ئسپرین لەوانەیە لەگەڵ درێژبوونەوەی ماوەی بەکارهێنانی یان خواردنی بەژەمی زۆر، دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی گەدە.

هۆشـەندییەکان:

کۆنیشانەی رای RayeSyndrome

[65] نەخۆشییەکە هەڕەشە لەژیانی مرۆڤ دەکات لەئەنجامی خواردنی ئسپرین و لەدوای توشبوون بەڤایرۆس یان نەخۆشییە درمەکانی وەك دڕکەو مێکوتەو ئەنفلۆنزاو هەوکردنە تیژەکانی کۆئەندامی هەناسە، لەسەر ئەو کەسە دەردەکەوێت، ئەمەش دەشێت کاریکاتە سەر جگەر و مێشك، ئەم نەخۆشیەش نیشانەکانی گۆڕاون، لەوانەیە مامناوەندو سووك یان سنووردار بن یان بەخێرایی پەرەبسێن و لەماوەی چەند سەعاتێك لەڕوودانیدا ببێتە هۆی مردن و بەزۆری کیس لەمێشکدا دروستدەبێت. لەوانەشە نەخۆشییەکە لەهەر قۆناغێکدا بوەستێت لەگەڵ چاکبوونەوەی تەواو لەماوەی 6-5 رۆژدا و نەخۆش ئاسایی دەبێتەوەو جگەری بەشێوەیەکی سروشتی دەستدەکاتەوە بەکارکردنی خۆی.

ئسپرین تەنانەت ئەگەر ئسپرینی مندڵیش بوو نابێت لەکاتی توشبوون بەئەنفلۆنزاو سەرمابوون و دڕکەو مێکوتە بەمندالانی خوار 12 ساڵ بدرێت، چونکە دەبێتە هۆی تووشبوون بەکۆنیشانەی رای، کە دەبێتە هۆی مردنی کتوپڕ، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی تووشی کۆئەندامی دەمار و جگەر دەبێت و کیس لەمێشکدا دروستدەکات. ئەوانەی تووشی کۆنیشانەی رای دەبن، دەمرن یان رزگاریان دەبێت، بەڵام بەو تێکچوونەوە دەژین کە لەمێشکیاندا ڕوویداوە.

کاتێکیش ئەسپرین بەمەبەستی چارەسەرکردنی ئازاری جومگە یان رۆماتیزم بۆماوەی دوور و درێژ بەمنداڵ دەدرێت پێویستە راوێژ بەپزیشکی پسپۆڕ بکرێت. بەگشتی لەم بارانەدا نابێت لەماوەی دە رۆژ دوا بەدوای یەك زیاتر بەکاربێت، هەربۆیە کۆمپانیاکانی دروستکردنی ئسپرین هۆشـەندی لەسەر پاکەتی ئسپرینەکە دەدەن، چونکە وەك وتمان پەیوەندی لەنێوان ئسپرین و کۆنیشانەی رای- دا هەیە، لەدوای بڵاوکردنەوەی ئەم هۆشـەندییە دەربارەی ئسپرین تێبینی دابەزینی رێژەی تووشبوونی منداڵان بەم کۆنیشانەیە کراو دایك و باوکان زیاتر بەئاگابوون لەبەکارهێنانی لەخۆوەی ئسپرین بۆ منداڵەکانیان لەکاتی نەخۆشیدا. بەڵام بەداخەوە ئەمجۆرە هۆشیاری و هۆشمەندییە لای خۆمان هێشتا بڵاونەبۆتەوە، هەرچەندە لەلایەن دەستەی خۆراك و دەرمانی ئەمریکییەوە دەرکراوە کە سەرچاوەی تەندروستی هەموو دەسەڵاتە تەندروستییەکانە لەجیهاندا.

دواجار دەڵێین ئسپرین سەد دەر سەد دەرمانێکی ئەمین و سەلامەت نییە، بۆیە پێویستی بەهۆشیاری هەیە لەبەکارهێنانیداو بەهیچ شێوەیەك نابێت لەخۆوەو بێ هیچ کۆت و بەندێك بەکاربێت، پێویستە پزیشکانیش بەرچاوڕۆشنی تەواویان دەربارەی ڕەهەندەکانی چارەسەرکردن بەهۆی ئسپرینەوە هەبێت ئەگەرنا بەنیازپاکی خۆیان دەبنە هۆکار بۆ ڕوودانی کارەسات و کێشە بۆ نەخۆشەکانیان. کەواتە پێویستە لەبەکارهێنانی ئسپریندا بەئاگابین بەتایبەتی لەکاتێکدا کە هیچ کۆت و بەند یان هۆشـەندییەك نییە دەربارەی بەکارهێنانی یان کڕینی لەدەرمانخانەکان.

زانیاری گشتی دەربارەی ئسپرین

ناوی یاسایی ئسپرین ترشی ئەستیل ئۆکسی بنزویك 2 شێوگی گەردیەکەی $C_9H_8O_4$ و ژمارەی CAS-ەکەی (50-78-2) ە، ژمارەی بازرگانی ئەوروپی EINECSەکەی 1-064-200 و هێمای ATCەکەی A01AD05، Pubchem ەکەی 2244 و بارستاییە مۆڵییەکەی 180,15724گم/مۆڵ، PKaەکەی 3,5، لەجۆری ماددەی ڕەقەو چڕییەکەی 1,40گم/سم3 و پلەی توانەوەی 138 پلەی سیلیزییە و پلەی کوڵاندنی 140 پلەی سیلیزییە.

پەراوێزەکان:

1. سنگەکوژێ بەلاتینی پێیدەوترێت Pectoris angina کە بەهۆی کەموکوڕی ڕۆیشتنی خوێن بۆ ماسولکەی دڵ ڕوودەدات.

سنگەکوژێ بریتییە لەو نیشانانەی تووشی نەخۆش دەبێت کاتێك خوێنی ڕۆیشتوو لەخوێنبەرەکانی تاجی کە خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ دەبەن تووشی کەموکوڕی دەبێت، ئەمەش بەهۆی ناهاوسەنگییەوە ڕوودەدات لەنێوان بڕی بەکارهێنانی ئۆکسجینی پێویست و بڕی گەیشتنی ئۆکسجین کە بەزۆری بەهۆی ڕەقبوون و تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکانی تاجییەوە ڕوودەدەن و ڕێگە دەگرن

لەگەیشتنی خوێن بەپێی پێویست و هەندێکجاریش بەهۆی زیادبوونی پێویستی دڵ بەئۆکسجین ڕوودەدات هەرچەندە خوێنبەرە تاجییەکان کاری خۆشیان دەکەن، وەک لەحاڵەتەکانی گەورەبوونی دڵ بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن یان تێکچوونی ماسولکەیی ڕوودەدات.

نیشانەکانی سنگەکوژێ: ئازارێکی تایبەتی لای چەپی دڵ و لەپشت ئێسکی کۆڵەکەی سنگەوە و ئازارەکە لەجۆری پەستێنەرە وەک چۆن بڵێیت فشار دەخاتە سەر ئەو شوێنانە، لەوانەیە ئازارەکە بۆ قۆڵی چەپ و ژێر گەردن و شەویلگەی خوارەوەو دەستی چەپ درێژ ببێتەوە و هەندێکجار بۆ پشتیش یان سەرەوی سک دەڕوات. ئەم ئازارە زۆر لەو ئازارە دەچێت کە لەکاتی هیلاکیدا مرۆڤ هەستی پێدەکات، بەڵام بەداخەوە نامێنێت.

بێگومان هۆکاری دیکە زۆرن بۆ ڕوودانی ئازارەکانی سنگ، بۆیە پێویستە لەگەڵ هەستکردن بەئازار لەو ناوچانەدا ڕاستەوخۆ ڕاوێژ بەپزیشک بکرێت و هەندێک پشکنین بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی گیرانی خوێنبەرەکانی و دواجار تووشبوون بەسنگەکوژێ نەخۆشییەکانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەو بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و شەکرەیە و بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە، لەوانەیە ڕۆیشتنی خوێن بەتەواوی لەیەکێک لەلقەکانی خوێنبەرەکانی دڵ بوەستێت لەئەنجامی ئەو مەیینەی لەیەکێک لەبەشە تەسکەکاندا ڕوودەدات و بەمەش بەتەواوەتی خوێن لەگەیاندنی ئۆکسجین بۆ ئەو بەشە -ماسولکە دەوەستێت و ماسولکەکە دەمرێت، لەمبارەدا نیشانەکان لەنیشانەکانی سنگەکوژێ جیاوازدەبێت و لەوانەیە ماوەی درێژتر بخایەنێت لەوانەیە لەکاتی حەوانەوە یان نوستن ڕووبدات و هاوکات دەبێت لەگەڵ هەستکردن بەدڵتێکەڵاتن و ئارەقکردنەوەیەکی زۆر یان بەشێوەی بەدەهرسی‌دەردەکەوێت.

هۆکارەکانی سنگەکوژێ: کەڵەکەبوونی ماددە چەورییەکان لەدیواری خوێنبەرەکانی تاجیدا کە لەتەمەنێکی زووەوە بەر لەقۆناغی ڕەسیوبوون دەستپێدەکات، بەیەکێک لەهۆکارە سەرەکییەکانی سنگەکوژێ دادەنرێت، بەردەوامبوونی کەڵەکەبوونی چەوری لەگەڵ ڕوودانی هەندێک کاریگەری لاوەکی لەناو ئەو چەورییە کەڵەکەبووانەدا وەک وەک خوێنبەربوون و برینداری و بوون بەکلس دواجار خوێنبەرەکان تەسکدەکەنەوە یان بەتەواوەتی دایدەخەن و ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکان: هەندێک فاکتەری مەترسیدارش هەیە کە دەبنە مایەی خێراکردنی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان وەک بەساڵاچون و ڕەگەز-بەزۆری لەرەگەزی نێردا زیاتر وەک لەمێ لەپێش وەستانی سوڕی مانگانە،ڕوودەدات.

هەروەها بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێن و جگەرەکێشان ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لەڕوودانی سنگە کوژێدا، هەندێک فاکتەری لاوەکیش هەن وەک دابەزینی ڕێژەی چەورییە قورسە چرەکان لەخوێندا، ڕوودانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی تاجی لەخێزاندا -واتە وەک بۆماوە گوێزرابێتەوە- بەتایبەتی لەتەمەنی منداڵیدا، نەخۆشی شەکرە، قەڵەوی یان کێش زۆری لەرادەبەدەر، کەم جوڵەیی و هەندێک جۆری هیلاکبوون و شەکەتی ئەقڵی یان دەروونی.

2. ڕۆماتیزم: لەچلەکانی سەدەی بیستدا ڕۆماتیزم وەک زانستێکی سەربەخۆ بەناوی زانستی ڕۆماتیزم Rheumatology دەرکەوت، ڕۆماتیزم ژمارەیەکی زۆر نەخۆشی دەگرێتەوەو ئەم ژمارەیە بەردەوام لەزیادبووندایە، ئاسانترین پۆلێنی ڕۆماتیزم ئەو پۆلێنەیە کە بۆ دە بەش جیایدەکاتەوە، کە ئەمانەن: نەخۆشییەکانی بەستەرە شانەکان، هەوکردنی ڕۆماتیزمی لوولەکانی خوێن، تێکچوونی بڕبڕەکان، هەوکردنی جومگەکان کە پەیوەندییان بەنەخۆشییە درمەکانەوە هەیە، تێکچوونە ڕۆماتیزمییەکانی پەیوەندییان بەنەخۆشییەکانی میتاپۆلیزمەوە هەیە یان پەیوەندییان بەکوێرە ڕژێنەکانەوە یان خوێنەوە هەیە، تێکچوونەکانی ئێسک و کرکراگەکان، تێکچوونە زگماکی و بۆماوەییەکانی پەیوەندییان بەکۆنیشانەی ڕۆماتیزمەکانەوە هەیە، تێکچوونەکانی کۆئەندامی ئێسکە پەیکەری ماسولکەیی ناجومگەیی، وەرەمەکان و ئەو نەخۆشیانەی

تێکچووی وەرەمەکانن و چەندەها تێکچوونی ڕۆماتیزمی دیکە.

3. بی: بەلاتینی پێی دەوترێت Salix، لەمێلکارییە کۆنەکانی سۆمەری وفرعەونیەکاندا ئاماژەی پێدراوە، لەنیوەی باکوری گۆی زەوی لەناوچە شێدارەکاندا گەشەدەکات. داری بی لەزۆرێك لەناوچەکانی جیهاندا لەقەراغی ڕووبار و جۆگەو کانیەکاندا ڕووێنراوە تا گوند نشینەکان سوودی لێوەربگرن بۆ مەبەستی دروستکردنی سێبەر و گلدانەوەی باری ساردی زستان و بای گەرمی هاوین، هەروەها لقە وردەکانی وەك داری سوتەمەنی بەکاردێت، درێژی هەندێکیان دەگاتە 30مەتر و هەندێکیان کورتن و تەنیا سێ مەترن، توێکڵی داری بی ئەو ماددەیەی تیادایە کە ئەسپرین ناسراوە.

4. سەریەشە: بەئینگلیزی پێی دەوترێت Head ache، ئازارێکە لەسەردا یان پێستی سەر یان ملدا، هۆکاری سەرەکی سەرجەم جۆرەکانی سەریەشە نەزانراوە، زۆر کەس بەگۆڕینی شێوازی ژیانیان باش دەبن یان کاتێك فێردەبن چۆن بحەوێنەوە یان دەرمانی گونجاوبەکاردەهێنن.

سەریەشەی گرژبوونی هەیە کە هۆکارەکەی ڕەقبوونی ماسولکەکانی شان یان مل یان پێستی سەر یان شەویلگە، هۆکاری ئەمەش هیلاکی و خەمۆکی و دڵەراوکێیە. یان بەهۆی کارکردنی زۆرەوە یان کەم خەوی یان خواردن یان خواردنەوە کهولییەکان یان دەرمانی بێهۆشکەرەوە. خواردنی ماددەی tyramine لەشوکولاتەو پەنیر و چەرەسدا، یان ماددەی گلوتوماتی تاك سۆدیۆم MSG کە دەکرێتە گۆشتی هەڵگیراوەوە، ئەمانە هەموویان دەبنە هۆی سەریەشە. ئەو کەسانەش کە ماددەی کافایین لەچا یان لەقاوە یان کۆلاوە وەردەگرن لەوانەیە هەست بەسەریەشە بکەن ئەگەر ئەو بڕە بەو شێوەیە نەخۆن کە ڕۆژان خواردوویانەتەوەو لەسەری ڕاهاتوون. لەهۆکارە باوەکانی دروستبوونی سەریەشە لەوانەیە ئەو ئەندامانە بن کە لەسەردا، چونکە سەر لەئەندامە هەستیارەکانی جەستەیەو دەماخ و چاو و گوێ و ئێسکی کاسەی سەر و ماسولکەکانی دەم و چاو و لووتە گیرفان و خوێنبەرەکان و.....هتد تیادایە. هەندێك ئەندام لەسەریشەوە دوور، بەڵام دەشێت ببێتە هۆی دروستکردنی تۆرەی سەریەشە. ئەم جۆرە سەریەشەیە شێوەو جۆری هەیە، دەشێت پچڕ پچڕ بن یان بەردەوام بێت، لەوانەیە مانگانە یان هەفتانە یان ڕۆژانە نەخۆش هەستی پێبکات یان تۆرەی سەریەشەکە چەند سەعاتێك بخایەنێت، توندییەکەی جیاوازە و لەنێوان سووکە ئازارێك و ئازارێکی مامناوەندی دەگۆڕێت بۆ هەستکردن بەئازارێکی توند. لەوانەیە ئازارەکە لەناوچەواندا یان لاجانگەکان یان نزیك چاو یان پشتی سەر بێت و دوایی بۆ لایەکی سەر یان هەردووکیان بگوێزرێتەوە .

دەشێت ڕشانەوەو تێکچوونی بواری بینین و مەزاجی، لەگەڵدا بێت. سەریەشە لەوانەیە ئەندامی بێت بەهۆی سووکە بەرکەوتن یان زەبرێك بۆسەر یان تا لێهاتنەوە یان وەرەم یان بەرزبوونەوەی فشاری خوێنەوە یان تێکچوونەکانی چاوەوە وەك هەوکردنەکانی گلێنەی چاو یان دروستبوونی کێم یان زیبکەو کیس یان گلوکوما یان هەوکردنی لووتە گیرفانەکانەوە یان هەوکردنی گوێی ناوەڕاست یان کێشەکانی ددان یان قەبزی یان نیشانەکانی پێش سوڕی مانگانەوە ڕوودەدات.

5. کۆنیشانەی ڕای: بریتییە لەکۆمەڵێك ئاماژەو نیشانە کە ساڵانە تووشی نزیکەی 300-200 منداڵ دەبێت و حاڵەتێکی دەگمەنە تەنیا تووشی ئەو منداڵانە دەبێت کە تەمەنیان لەخوار 18 مانگیەوەیەو بەزۆری لەوەرزی پایز و زستاندا ڕوودەدات و نەخۆشییەکە بریتییە لەڕوودانی پشێوییەك لەچالاکی دەماخدا لەگەڵ ڕۆچوونی یان دزەکردنی ماددەی چەوری بۆجگەری منداڵ بەهۆی ئەوەوە کەوا گریمانە دەکرێت هەوکردنێکی ڤایرۆسی لەگەڵ خواردنی ئەسپریندا ڕوودەدات لەو منداڵانەی کە تەمەنییان لەخوار 18 مانگەوەیە، نیشانەکانی لەشێوەی ڕشانەوەو دڵ تێکەڵهاتن و گێژبووندا دەردەکەوێت و لەوانەیە بگاتە پلەی بێهۆشی.

ئەو خووانەی ددانی منداڵ تێکدەدەن

د. سەعید عەبدوللەتیف*

یەکێك لەگرنگترین دیاردەکانی کۆمەڵگای ئێستا ئەو خووە دزێوانەن کەمنداڵان هۆگری دەبن ئەویش وەك پەنجەمژین و مژینی مەمکە و مژینی بووکە شوشەو هەناسەدان لەدەمەوەو زمان جوین لەنێوان ددانەکانی هەردوو شەویلگە و نینۆك قرتاندن بەددانەکان... و چەندین خوی دیکە.

شایەنی باسە ئەم دیاردە دزێوانە لەنێو کۆمەڵگەی وڵاتانی جیهاندا وەك ئەورووپا و لەنێوان کۆمەڵگەی سەردەمی ئێمەشدا لەتەشەنەسەندندایە، هۆکارەکانی ئەمەش بریتین لە:

یەکەم: دایك و باوکانی منداڵان سەرقاڵی کاری رۆژانەی خۆیانن و دورن لەوەی منداڵەکانیان بەشێوەی لەبارو دروست پەروەردەبکەن، لەهەمانکاتدا سۆزو خۆشەویستی پێویست کەزۆر گرنگە بۆ ئەو جگەرگۆشانە کەمتەرخەمییەکی

لەبەرچـاوی تیـادا بەدیدەکرێـت، کەئەویش بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ڕوودەدات بەهۆی سـەرقاڵی باوك و دایکان بـەکاری ڕۆژانەیانەوە، لەبەر سـەختی ژیان ئەم دورکەوتنەوەیەو کەمتەرخەمییـە لەپـەروەردەدا هۆکارە بۆئەوەی منـداڵان ڕووبکەنە خوی درزێـوی وەك پەنجەمژین و .... هتد. کەموکوڕی لەبەخشـینی سۆزو خۆشەویسـتی دایکوباوك وا لەمنداڵ دەکات کەدووچاری خۆ خەریککردن بێت، بەمجـۆرە خووانەوە کەجۆرێك لەسـۆزو خۆشەویسـتی بەهۆیەوە بەدەسـتدەهێنێت، یاخود بەمکارە وا لەدایکوباوکـی دەکات کە گرنگی پێبـدەن، یاخود جۆرێك لەهەسـتی ئارامـی بەمکارە دەسـتەبەردەکات کەلەلایـەن پەروەردەکارانیانـەوە پێشـتر نەیدراوەتێ، بەمجۆرە پشت بەم خووە دەبەسـتێت تالەتەنیایی ڕزگاری ببێت، ئەگەر لایەنی فسیۆلۆژی ئەم هەڵسوکەوتە شیبکەینەوە ئەوە ڕەچاودەکەین کەسـەری پەنجەکان هەستیارییەکی زۆریان تێدایەوچەندین خانەی هەستیاریان هەیەوجگە لەوەی دەمی مرۆڤ بەهەمان شێوە خانەکانی لەوپەڕی هەستیاریدان، بۆیە بەپەنجە خسـتنە ناودەم، منداڵەکە هەسـت بەجۆرێـك لەئارامـی و خاوبوونەوە دەکات کـە جۆرە سـۆزێك لەناخی منداڵەکەدا دروسـتدەکات و جۆرێك لەبڕوای بەخودی خۆی دروستدەکات، ئەویـش بەهۆی جوتبوونـی هەموو خانەکانی ڕووپۆشی ناودەم بەسەری پەنجەوە ئەو هەستە دروستدەکات.

ئـەوەی پێویسـتە ئامـاژەی پێبدرێـت زۆربەی زانـاکان هۆکاری ئەنجامدانی ئەم خووە دزێوانەی لای منداڵان بۆ ونکردنی سۆزی دایکوباوك بەپلەی یەکـەم دەگەڕێننەوە، جگە لەمە چەندین هۆکاری سەرەکی دیکە هـەن وەك پێدانی شـیری دایك کە

هۆكارە بۆ بەردەوامی نزیكبوونەوەی دایك لەمنداڵەكەی بەدرێژایی ماوەی شیرەخۆریی، بەڵام لەگەڵ بڕینی شیری دایكەكەو دەستكردن بەپێدانی شیری دەستكرد واتە بەشوشە شیر، دایكەكە دووردەكەوێتەوە لەمنداڵەكەی و دەبێتەهۆی لەدەستدانی سۆزی دایك بۆمنداڵەكەی، هەر ئەم هەستكردنەیە و بەلەدەستدانی سۆزی دایكەكە، منداڵەكە دەست دەكات بەزمانجوین یان پەنجەمژین تا جێگەی مەمك مژینی دایكەكە بگرێتەوە و بەمە هەوڵێك دەدات كەجۆرێك لەسۆزو ئارامیی بەخۆی ببەخشێت كە ونیكردووە.

هۆكاری دیكەش زۆرن بۆنەو خووە دزێوانە وەك هۆكاری بۆماوەیی، كەمنداڵ لەباوانییەوە هەندێك خوی دزێوی بۆ دەگوێزرێتەوە كەیەكێك لەئەندامانی خێزان پراكتیزەیان كردووە.

هەروەها هەناسەدان لەدەمەوە لەوانەیە هۆكارەكەی بۆماوەیی بێت یان هۆكاری دیكە بێت، بەدەر لەبۆماوەیی وەك گەورەبوونی گەروو بەهۆی هەوی درێژخایەنەوە یان بەهۆی زیادەگۆشتی ناو لووت یان هەوی گیرفانی لووت Sinusitis یان لادان و خواری دیواری نێوان هەردوو كونەلووتNasal septum، كەهۆكارە بۆنەوەی وا لەمنداڵەكە بكات بەدەمی هەناسەبدات و بەردەوام دەمی كراوەبێت بۆ وەرگرتنی بڕێكی تەواوی پێویست لەئۆكسجین.

خاڵێكی گرنگی دیكە ئەوەیە كەلەزۆربەی كۆمەڵگە نەدارەكاندا منداڵان خووی پەنجەمژین یان زمانجوین پراكتیزەدەكەن وەك هەوڵێك بۆ خوتێركردن.

لەبنەڕەتدا مژینی پەنجە لای منداڵ لەوەوە سەرهەڵدەدات كەمنداڵ هەر كەكۆرپەلەیە لەناو مناڵداندا پەنجەی دەمژێت بەمەبەستی چوونە ژوورەوەی شلەمەنی ناو مناڵدان-شلەمەنی ئەمۆنیاتك- بەچوونە ژوورەوەی ئەو شلەمەنییە بۆ ناو بۆشایی كۆرپەلەكە كە هۆكارە بۆ پێكهاتنی كۆئەندامی هەرسكردن لەكۆرپەلەدا، دوابەدوای ئەوە منداڵەكە لەدایكدەبێت و پەنجەمژینەكە شێوەیەكی دیكە وەردەگرێت واتە مژینی شیری دایك جێگەی پەنجەمژینەكە دەگرێتەوە، بەڵام هەر كردارێك كەرێگربێت لەوەرگرتنی شلەمەنی لەقۆناغی گەشەكردندا وا لەمنداڵەكە دەكات بگەرێتەوە بۆ خووی دزێوی پەنجەمژینەكەی كەلەناو مناڵدانی دایكیدا پراكتیزەی كردبوو.

كاتێك كە منداڵەكە گەورەدەبێت و لەرێی دەمەوە بەردەوام هەناسە دەدات ئەنانەت ئەگەر هۆكارەكەش نەمێنێت، دەبێت بەخوویەكی ناپەسەند، بەڵام ئەوەی دەربارەی پەنجەمژین پێویستە رەچاوبكرێت ئەوەیە پێویستە لەسەر دایكوباوك هەر لەیەكەم رۆژی لەدایكبوونەوە هەوڵبدەن سۆزی تەواو دەستەبەربكەن بۆ منداڵەكەیان تا شوێنی ئەو خووە بگرێتەوە كەلەناو مناڵداندا هۆگریبوون، پێویستە هیچ جیاوازییەك نەكرێت لەنێوان منداڵە وردەكانی ناو ماڵدا، هەروەها پێویستە منداڵ سەرقاڵبكرێت بەبووكەشوشەو یاری شیاوی بەردەست تا منداڵەكە بیرلەوە نەكاتەوە كە بگەرێتەوە سەر خووە دزێوەكانی پێشووی بەتایبەتی كاتێك كەدەستی بەتاڵە.

ئەوەی پێویستە رەچاوەبكرێت ئەوەیە بەهیچ جۆرێك نابێت بەزۆر و بەلێدان هەڵسوكەوتی لەگەڵ منداڵدا بكرێت بۆ وازهێنان لەو خووە دزێوە، گەرنا شوێنەوارێكی زەرەرمەندی دەبێت لەسەر منداڵەكە.

زیانەكانی لەسەر گەشەكردنی شەویلگە

پرۆسەی خووی دزێوی وەك پەنجەمژین و زمانجوین یان هەناسەدان

لەدەمــەوە دەبێتەهــۆکار بۆنەوەی ماسولکەکانی روو -دەموچاو- پەستان بخەنەسەر ئێسکی هەردوو شەویلگەی ســەروو و خوار، ئەم پەستانە لەلاوە والەئێسکی شەویلگەی سەروو دەکات گەشەکردنەکەی بەجۆرێکی ناناسایی بێت واتە شەویلگەی سەروو تەسکتر دەبێت لەشــویلگەی خــوارروو واتە بەشێوەیەکی پەستێنراو دەردەچێت، خوی پەنجەمژین دەبێــت بەرێگرێك لەبەرامبەر گەشەکردن و دەرکەوتنی ددانەکان بەشێوەی ئاسایی خۆی کە زۆرجار وا لەددانەکان دەکات نەگەنە یەك واتـــە کەمنداڵەکە دەم دادەخات ددانەکانی پێشەوەی شەویلگەی سەروو ناگاتە ددانەکانی شەویلگەی خوارروو واتە بۆشـــاییەکی گەورە پەیدادەبێت کـــە پڕاوپـــڕ بەئەنـــدازەی قەبارەی پەنجەی منداڵەکەیـــە. لەهەمانکاتدا ئـــەم پەنجەمژینە دەبێتەهۆی ئەوەی کەپەستان بخاتەسەر بەشی پێشەوەی شەویلگەی سەروو کەبەرەو پێشەوەی دەریدەپەرێنێت و بەشـــی پێشەوەی شـــەویلگەی خـــوارروو بـــەرەو دواوە دەبات، واتە شێوەی رووی منداڵەکە تێکدەچێـــت ئەویش بـــەو هۆیەی کە کاریگەریـــی تەنیا لەســـەر ددانەکان نییە، بەڵکو کاریگەریی لەسەر ئێسکی روو هەردوو شەویلگەش هەیە.

شـــایانی باســـە کەخووگرتـــن بەبەکارهێنانـــی مەمکەمژە بۆ ماوەی چەند ســـاڵێك واتـــە وازلێنەهێنانی و بەکارهێنانی لەماوەی دروســـتبوون و ســـەردەرکردنی ددانەکان، هەمان کێشـــە دروســـتدەکات لەددانەکان و شەویلگەدا.

چارسەر چۆن دەبێت؟

گرنگترین هەنگاو بۆ رێگرتن لەمبارە ناهەموارە ئەوەیە کەبەزووترین کات بتوانرێت دەستنیشـــانی هۆکاری ئەو خووە بکرێت، ئەگەر هەر کێشـــەیەك هەبێـــت لەهـــەوی ئاڵـــووەکان یان بوونی هەر زیادە گۆشتێك لەرێڕەوی لووتـــدا کەهـــۆکاری ســـەرەکین بۆ هەناســـەدان لەدەمـــەوە، بەزووترین کات چارەسەریکرێت لەلای پزیشکی پسپۆڕ، ئەویش بەلابردنی ئەو زیادە گۆشـــتانە یان ئەوبارانەی کە هۆکارن بۆهەناســـەدان لەدەمەوە، خۆ ئەگەر دایکوباوك نەیانتوانـــی یان ئەوەیان پشتگوێخســـت کەمنداڵەکەیان خووە دزێوەکە وازلێبهێنێت ئەوا پێویســـتە لەسەریان کەمنداڵەکە پشانی پزیشکی پسپۆڕی ددانی بواری راستکردنەوەی ددان بـــدەن، بەرلەتەمەنی شـــەش ساڵان واتە بەرلەوەی منداڵەکە ددانە هەمیشەییەکانی دەست بەدەرکەوتن بکەن. پزیشکەکە دەتوانێت شێوازێك بەکاربهێنێت کـــەوا لەمنداڵەکە بکات ئـــەو خـــووە دزێـــوە وازلێبهێنێـــت کە پێـــش ئەمەش پشتدەبەســـتێت بەبەکارهێنانی دووجۆر ئەویش جێگیر یـــان بجوڵ-ناجێگـــیر، کەمنداڵەکە بۆماوەیەکـــی گونجـــار لەدەمیـــدا دەبێـــت و رێگردەبێـــت لەپەنجـــە خســـتنە نـــاودەم و کاریگەرییەکی وایدەبێت ئـــەو پەیوەندییە ناهێڵێت کـــە منداڵەکە خـــووی پێوەگرتبوو، منداڵ هەســـت بەناثارامـــی دەکات کاتێـــك پەنجـــە دەخاتە نـــاو دەم و پەنجەی بەمەلاشویەوە دەنووسێنێت کـــە دوای ماوەیەك پزیشـــکەکە بۆی دەردەکەوێـــت منداڵەکە هۆگری ئەو خـــووە دزێـــوەی نەمـــاوە، ئەوکاتە ئامرازی راســـتکردنەوەی ددانەکان- ئامرازی رێگرەکە- لەدەمی منداڵەکە دەردەهێنێـــت و منداڵەکـــە ئەوکارە دزێـــوەی بیردەچێتەوەو پرۆســـەی تێکچوونـــی شـــەویلگە و ددانـــەکان دەوەســـتێنێت، بـــەڵام ئەگـــەر ئەو چارەســـەرە نەبێت لەوانەیە شـــێوە دزێوی ئێســـکی روو و شـــەویلگە و ددانەکان زۆر بەزەقی دیارین، بۆیە تا زووکارەکە دەستنیشانبکرێت و دەست بەچارەســـەرەکە بکرێـــت ئەنجامی باشتردەبێت، هەربۆیە لەسەر باوك و دایك ئەرکێکی زۆر گرنگیان لەســـەرە کە سۆز و خۆشەویستیان پێببەخشن و لەنزیکـــەوە چاودێرییـــان بکـــەن، ئەوەی جێی داخـــە زۆر بەخێوکەر و دادە و دایەنێك ســـۆز و خۆشەویستی و هەست بەئارامی نادات بەمنداڵ وەك دایکوباوك.

***مامۆستای پسپۆڕ لەکۆلێجی پزیشکی ددان-ی زانکۆی سلێمانی**

سەرچاوەکان

1. Esential of Oral Pathology and oral Medicine by :R.A.Cawson, E.Wodell 17th edition 2002.

2. مجلة طبيب الاســنان–The dentist ، صادرة عن نقابة اطباء الاسنان في العراق – بغداد العدد الخامس اب 2002

ژەهراویبوون بەڤیتامینەکان

د. کوردە ئاوات ئاغا*

ڤیتامینەکان پێکهاتەیەکی تێکەڵن کە خانەکانی لەش پێویستیان پێیەتی بۆ گەشەکردن، چونکە بریتین لەماددەی کیمیاوی کە بایەخێکی زۆریان لەپارێزگاریکردنی باری تەندروستی جەستەدا هەیە، سەرهەڵدانی ڤیتامینەکان کۆنن بۆ سالانی 1820-1910 دەگەڕێتەوە، کاتێك زاناکان بۆیان دەرکەوت هەندێك لەنەخۆشیەکانی وەك بێری بێری و ئەسکەربوت و ئێسکەنەرمە بەهۆی کەموکوڕی لەهەندێك ماددەی تایبەتیدا وەك ڤیتامینەکان، روودەدەن.

لەش توانای بەرهەمهێنانی هیچ کام لەڤیتامینەکانی نییە جگە لەڤیتامین D، لەبەرئەوە بۆ وەرگرتنی ئەوانی دیکە پشت بەخۆراکە جۆراوجۆرەکان دەبەستێت.

سیانزە جۆر ڤیتامینی سەرەکی هەن، ئەوانیش ڤیتامین A، ڤیتامین C، ڤیتامینD، ڤیتامین E، ڤیتامین K، ڤیتامین B، جگە لەتێکەڵەکانی وەك، سیامین B1، رایبۆفلاڤین B2، نیاسین B3، هەریەك لەترشی پانتوسینیك B5، پایرۆدۆکسین B6، کۆمبالەمین B12، ترشی فۆلیك و بایوتین، هەن.

ڤیتامین D بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆر لەسەر پێست لەلەشدا دروستدەبێت، بەلام لەهەندێك خواردنیشدا هەیە کە لەکاتی بوونیدا بەکەمی لەش بەشێوەیەکی ناسروشتی دەتوانێت سوودی لێوەرگرێت.

ڤیتامینەکان لەڕووی توانەوەیانەوە بەگشتی دەکرێت بەدوو بەشی سەرەکییەوە: یەکەمیان، ئەوڤیتامینانەی لەئاو دەتوێنەوە، وەك ڤیتامین C و ڤیتامین B، لەبەرئەوە بۆماوەیەکی زۆر کەم لەلەشدا دەمێننەوە، لەش بەزوویی لەڕێگای گورچیلەکانەوە فرێیان دەداتە دەرەوە، بەلام ڤیتامین B12 کە

هەر سەر بەکۆمەڵەی ڤیتامینە لەناودا تواوەکانە، لەجگەردا گلدەدرێتەوە و توانای مانەوەی هەیە بۆ ماوەی 6 ساڵ. خواردنی ئەو خۆراکانەی کە ئەمجۆرە ڤیتامینانەیان تێدایە پێویستە بەبەردەوامی لەژەمەکانی رۆژانەدا بخورێن، باشتریش وایە بەتەڕی و بەکاڵی بخورێن، بەتایبەتی سەوزە، چونکە لەپاش کوڵاندنی ئەو سوودانە لەدەستدەدات کە تیایدایە.

خواردنی ڤیتامینە لەناو تواوەکان زیاد لەپێویست، نابنە ژەهراویبوونی لەش و زیان پێگەیاندن، تەنیا ڤیتامین C و پایریدۆکسین B6 نەبێت، زۆری ڤیتامین C دەبێتە هۆی ڕەوانی و گێژبوون و ژانەسک و هەندێجاریش بەردی گورچیلە، زیادخواردنی پایریدۆکسینیش دەبێتە هۆی تێکدانی دەمارەکانی مێشک و لەدەستدانی توانای دەست و پەنجەکان.

دووەم، ئەو ڤیتامینانەی لەچەوریدا دەتوێنەوە، وەك ڤیتامینەکانی E، D، A و K، ئەوانەن کە لەگەڵ توانەوەی چەوریدا لەڕیخۆلەباریکەدا دەتوێنەوەو تێکەڵاو بەخوێن دەبن، ئەم ڤیتامینانە لەجگەردا کۆدەبنەوەو لەوانەیە بۆماوەی چەند ساڵێك لەش گلیبداتەوە، بۆیە زیادخواردنی ئەمجۆرە ڤیتامینانە بۆماوەیەکی بەردەوام دەبنەهۆی ژەهراویبوونی لەش و پێویستە لەڕێگای بەردەوام خواردنی هەموو جۆرە خۆراکێکی بەسوود لەش ئەمجۆرە ڤیتامینانە وەردەگرێت، نەك لەشێوەی دەرماندا. هەندێك لەڤیتامینەکانی وەك ڤیتامینE،C،A وا ناسراون کە دەبنەهۆی کەمکردنەوەی ماددەی زیانبەخش لەلەشدا، ماددە زیانبەخشەکان، ئەوانەن کە لەئەنجامی بەکارهێنانی ئەندامەکانی لەش بەتێپەڕبوونی کات و بەرەو پیری چوون، بەهۆی دەردانی ماددەی کیمیاوی زیانبەخش دروستدەبن و ئەگەر لەناونەچن دەبنەهۆی دروستبوونی نەخۆشییەکانی دڵ و شێرپەنجە و دەرکەوتنی نیشانەکانی پیری بەزوویی.

کەمی هەر جۆرێك لەڤیتامینەکان، دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی جۆرێك نەخۆشی لەلەشدا، باشترین شێوە بۆ زانینی کەمی ڤیتامین لەڕێی دەستنیشانکردنی پزیشکەوەیە، چونکە بەکارهێنانی ڤیتامینەکانیش بەبێ هۆ یان بۆ مەبەستێکی نەزانراو، لەوانەیە ببێتە هۆی تێکدان یان ناهاوسەنگیکردنی ماددەیەکی دیکە لەلەشدا، بەڵام لەهەندێك حاڵەتدا بەکارهێنانیان پێویستە بۆنمونە بۆ پارسەنگکردنەوەی کەمی ڤیتامین لەلەشدا وەك لەحاڵەتی دووگیانی یان شیردانادا یان منداڵی ساواو بچوك یان مرۆڤی بەساڵاچوو یان ئەو کەسانەی تەنیا خواردنی رووەکی دەخۆن و ئەو کەسانەی کە پارێزدەکەن بەمەبەستی دابەزینی کێشیان.

گرنگی ڤیتامینەکان لەلەشدا

تائێستا فرمانە سەرەکییەکانی ڤیتامینەکان لەلەشدا بەتەواوی نەزانراوە، بەڵام نەبوونی هەر یەکێك

لەوانە دەبێتەهۆی تێکدانی یان زیانپێگەیاندنی بەشێك لەبەشەکانی لەش، بەشێوەیەکی گشتی گرنگی هەر یەکێك لەڤیتامینەکان بۆ ئەندامەکانی لەش بەمجۆرەیە:

ترشی فۆلیك و ڤیتامینەکانی، B1، B12، B6 B5 و ڤیتامینC بۆ مێشك و دەمارەکانی مێشك گرنگن، ڤیتامین A و B2 بۆ چاو و ڤیتامین E بۆ دەمارەکانی خوێن، هەروەها سییەکان سوودوەردەگرن لەڤیتامین AوE و دڵ لە B1و E، هۆرمۆنی ئەدرینالین سوودوەردەگرێت لە C، B2، B5، هەرچی، B6، B3، E ،A، B2 بۆ پێست زۆر گرنگن، کۆئەندامی زاوزێش سوود لەترشی فۆلیك و ڤیتامین A وەردەگرێت و ماسولکەکان لەڤیتامینەکانی B6 E، B1،و بەستەرە شانەکانیش سوود لەڤیتامین C وەردەگرن. بۆ ددان و پووك ڤیتامین A،C،D زۆر گرنگە، ڤیتامین B6 ،B5 بۆ کۆئەندامی هەرس و ڤیتامین A،C،D بۆ ئێسك گرنگە، هەروەها بایوتین و ترشی فولیك و B Complexو ڤیتامین E بۆ بەخشینی جووڵەو وزە بەسوودن، بەلام بۆ گەشەکردن و گەورەبوون ترشی فولیك وAو B12 گرنگن، هەروەها ڤیتامین Cیش بۆ کۆئەندامی بەرگری و ترشی فولیك، هەریەك لە K ،E ،B12 ،B6 ،B5 بۆ خوێن سوودبەخشن.

پێویستی ڤیتامین لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە دەگۆڕێت، بەلام بەگشتی بەپێی یاساکانی بەشی کۆمیتەی تەندروستی خۆراك لەبەریتانیا لەساڵی 1991دا و یاسای نەتەوە یەککگرتووەکانی ئەمریکا بۆ پێویستی ڕۆژانەی خۆراك لەساڵی 1989دا هاتووە کە پێویستی ڕۆژانەی ڤیتامینەکان بۆ کەسێکی تەندروست لەتەمەنی19-50ساڵ بەمشێوەیەیە:

بایوتین Biotin

پێشی دەڵێن Coenzyme R یان ڤیتامینH، بوونی بایوتین بەزۆری لەشێوەی حەب لەگەڵ ڤیتامینە تێکەڵاوەکاندا هەیەو وەك شێوەیەکی ناسروشتی دەتوانرێت وەربگیرێت. بایوتین یاریدەدەرێکی گەورەیە بۆ چەند ئەنزایمێك لەلەشدا، یەکێکە لەڤیتامینە سەرەکییەکان کە کاربۆهیدرات و ترشە چەورییەکان تێکدەشکێنێت لەخۆراکەوە بۆ وزە، دەیانگۆڕێت.

هەروەها بایوتین گرنگە بۆ دروستبوونی چەوری باش لەلەشدا و فرێدانی بەرماوەی پرۆتین کە لەلەشدا کۆدەبێتەوە.

بایوتین لەزۆربەی خۆراکە جۆراوجۆرەکانسدا هەیە، بەتایبەتی جگەر، پاقلە، زەردێنەی هێلکە، قەرنابیت، قارچك، بەلام بەشی هەرە زۆری ئەم ڤیتامینە کە لەش سوودی لێوەردەگرێت لەڕێی بەکتریایەکەوە دروستدەبێت کە لەڕیخۆڵەباریکەدا دەژی. هەروەها تائێستا بەتەواوی نەزانراوە لەش ڕۆژانە پێویستی بەچەند لەم ڤیتامینانە هەیە، بەلام بەگشتی ڕێژەی 10-200 mcg ئاساییە.

بایوتین لەرێگای بەکتریای لەش و خۆراکی ڕۆژانەوە بەتەواوی دەستدەکەوێت، بەلام بەهەرحاڵ ئەگەر نەبوونی یان کەمبوونی ڕوویدا، بەتایبەتی بەهۆی زۆر خواردنی سپێنەی هێلکە بەتەنیاو بەکاڵی ڕوودەدات هەروەها بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ئەنتی بایۆتیکەوە کە دەبێتەهۆی لەناوبردنی ئەو جۆرە بەکتریا سوودبەخشەی کە بایوتین دروستدەکات لەلەشدا، ئەوا پێویستە ئەو خۆراکانە زیاتر بخورێن، کە بەبوونی بایوتین تیایاندا دەوڵەمەندن.

کەمی بایوتین لەلەشدا دەبێتەهۆی هەستکردن بەمیلاکی، بێهێزی، کەمخۆری، قژڕووتانەوە، خەمۆکی و نەبوونیشی بەشێوەیەکی زۆرو بۆماوەیەکی زۆر لەوانەیە ببێتەهۆی سەرهەڵدانی خورانی پێست و هەورکردنی زمان.

وەرگرتنی بایوتین بەشێوەی دەرمان دەکەوێتەسەر زۆرو کەمی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی کە بەهۆی کەمی بایوتینەوە ڕوودەدەن، بەلام بەشێوەیەکی گشتی ڕۆژانە 150-300mcg لەرێی حەب بەکاردێت.

ترشی فۆلیك Folic acid

ترشی فۆلیك بەگشتی بەتەنیا لەشێوەی حەبدا یان شروب دەستدەکەوێت، یان بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامینەکانی دیکەدا، بەبڕی 200mcg یان 400mcg، بەلام لەکاتی پێویست زیاتر لە500mcg لەڕێی نوسراوی پزیشکیەوە وەردەگیرێت بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی تێکشکاندنی خرۆکەی سووری خوێن دەبن و بەهۆیەوە تووشی کەمخوێنی دەبن.

بۆ کارکردنی ترشی فۆلیك لەلەشدا چەند ئەنزایمێك گرنگە و بۆ بەرهەمهێنانی ناوك لەخانەکانی لەشدا ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە، بۆیە گرنگییەکی زۆری هەیە لەدروستبوونی خانەی پتەو لەکاتی گەشەکردن و

لەکاتی پێگەیشتنی کۆرپەلە لەسکی دایکدا.

ترشی فۆلیک لەڤیتامینە سەرەکییەکانی دروستبوونی خڕۆکەی سووری خوێنە لەڕێی مۆخەوە و یاریدەدەرێکی پتەوە بۆ بەهێزبوونی دەمارەکانی مێشک و کارکردنیان بەرێکی و بەتایبەتی بڕبڕەی پشت.

گرنگترین خۆراک کە دەوڵەمەندە بەترشی فۆلیک سەوزە لاسک سەوزەکانە، هەروەها جگەر، پرتەقاڵ، گوێزەمەنییەکان و زەردێنەی هێلکەیە.

پێویستی ڕۆژانەی منداڵی ساوا تا یەک ساڵ بۆ ئەمجۆرە ڤیتامینە 50mcgو یەک تا سێ ساڵ 70 mcgو چوار تا شەش ساڵ 100 mcgو حەوت تا دە ساڵ 150 mcgو پانزە ساڵ بەرەو ژوور 200 mcg، پێش سکپڕبوون تا شیردان 4 mg.

ژەمە خۆراکە سەرەکییەکانی ڕۆژانە بەشی تەواوی پێویست لەترشی فۆلیک بەخانەکانی لەش دەبەخشن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێجار تووشبوون بەکەمی ئەمجۆرە ڤیتامینە ڕوودەدات، بۆ نموونە لەکاتی سکپڕیدا، کەمی ترشی فۆلیک زیاندەگەیەنێت بەبڕبڕەی پشتی کۆرپەلە، بۆیە وەرگرتنی بەشێوەی دەرمان بۆ ژنان لەماوەی بڕیاردانی سکپڕبووندا تا هەفتەی دوانزەهەمی سکپڕی زۆر گرنگەو ئێستا لەزۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکاندا بۆتە یاساییەکی بنەڕەتی بۆ ژنان، کە بەڕێنمایی پزیشک بڕی پێویست لەم جۆرە ڤیتامینە وەردەگرن. هەروەها ترشی فۆلیک بۆ کۆرپەی تازە لەدایکبووی پێش وەخت زۆر گرنگە، یان ئەگەر کۆرپەلە کێشی لەپێویست کەمتربێت، بۆنەوەی گەشەو زیادبوونی پێویست بەردەوامبێت، هەروەها وەرگرتنی ترشی فۆلیک بۆ کەسانێک زۆر گرنگە کە تووشبوون بەنەخۆشییەکانی جگەر و ڕیخۆڵە باریکەو ئەو کەسانەی بەڕێژەیەکی زۆر ماددە کهولییەکان دەخۆنەوە، چونکە پاڵاوتەی ڤیتامینەکان لەخوێنیاندا کەمترە لەکەسانی ئاسایی.

هەندێك دەرمان هەن کە بۆنەخۆشی جۆراوجۆر بەکاردێن و دەبنەهۆی کەمکردنەوەی ترشی فۆلیک لەلەشدا وەك دەرمانی دژە مەلاریا، حەپی دژە سکپڕی کە ماددەی ئیسترۆجین یان هەندێك لەئازار شکێنەکانی تێدابێت.

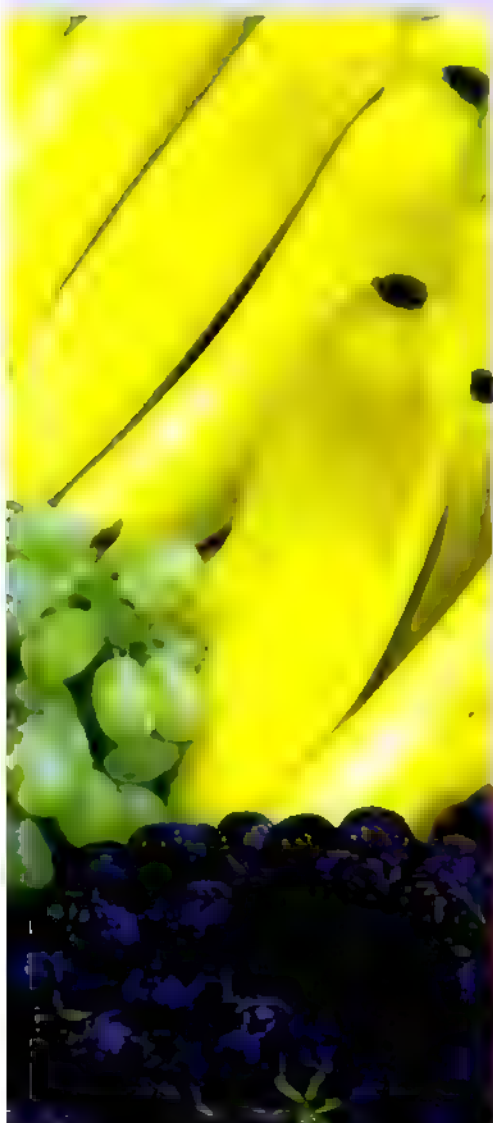
کەمی ترشی فۆلیک لەلەشدا دەبێتەهۆی دەرکەوتنی کەمخوێنی، واتە کەمبوونەوەی خڕۆکەی سووری خوێن لەلەشدا، بەگشتی تووشبوو هەست بەبێ هێزی دەکات، حەزنەکردن بەخواردن، دڵتێکهەڵاتن و ڕەوانی و قژرووتانەوەو هەروەها برینداربوونی ناودەم و پووك لەگەڵ زمان برژانەوە.

بەڵام لەمنداڵی تازەلەدایکبوودا، نەبوونی ترشی فۆلیك دەبێتەهۆی لەگەشەوەستان.

لەپاش تاقیکردنەوەی پێویست و زانینی هۆی نەخۆشی و کەمخوێنی، پزیشك دەتوانێت بەڕادەی 5mg-15 ترشی فۆلیك بۆ نەخۆش دەستنیشانبکات، زۆرجارئەم ڤیتامینە لەگەڵ ڤیتامین B12 وەردەگیرێت، چونکە وا زانراوە کە هەردوو ڤیتامین تەواوکەری یەکترن و باشترە پێکەوە بەکاربێن، بەڵام پاش چاکبوونەوەی نەخۆش یان هەستکردن بەباشبوون، بەپێی پێویست کەمدەکرێنەوە.

هەرچەندە زیادبەکارهێنانی ترشی فۆلیك زیانبەخش نییە، بەڵام لەچەند حاڵەتێکدا لەوانەیە ببێتەهۆی تێکدانی ڤیتامین B12 لەخانەکانی لەشداو تێکشکاندنی، بۆیە پزیشك زۆرجار ئامۆژگاری تووشبووەکان دەکات بەبەکارهێنانی ڤیتامین B12 لەگەڵ ترشی فۆلیك.

نیاسین Niacin یان ڤیتامین B3

نیاسین B3 بەگشتی وەك حەپ، بەتەنیا یان بەتێکەڵاوی لەگەڵ ڤیتامینەکانی دیکەدا Multi vitamins وەردەگیرێت، بەتایبەتی لەڕێی ئامۆژگاری پزیشکەوە. نیاسین B3 ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەوکارانەی کە ئەنزایمەکان لەلەشدا جێبەجێیدەکەن، هەروەها یاریدەدەرێکی سەرەکیە بۆ گۆڕینی شەکر لەخوێندا بۆ وزە و

دروستکردنی چەوری.

ڤیتامین B3 پێویستیەکی بنەڕەتیە بۆ کارکردنی کۆئەندامی دەمار پێست و کۆئەندامی هەرس هەروەها هۆرمۆنی ستیرۆید دروستدەکات کە یاریدەدەرە بۆ کۆئەندامی بەرگری لەلەشدا، هەروەها بۆ شکاندن و بەکارهێنانی ماددەی کاربۆهیدرات و کانزاکان.

ڤیتامین B3 بەشێوەی سروشتی لەچەند خۆراکێکدا هەیە هەروەک جگەر، گۆشتی سور، پەلەوەر، ماسی، جۆ، گوێزەمەنییەکان. پێویستی بەمجۆرە ڤیتامینە لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە هەروەها لەقۆناغەکانی ژیان و بەپێی توخمی نێر و مێ جیاوازە و بەپێی پێویست دەگۆڕێت.

منداڵی تازە لەدایکبوو تا سێ مانگ 4 mg، حەوت مانگ تا نۆ مانگ 5 mg، دە مانگ تا دوانزە مانگ 8 mg، یەک ساڵ تا سێ ساڵ 11 mg، چوا ساڵ تا شەش ساڵ 12mg، حەوت تا چواردە ساڵ 15 mg، پانزە تا هەژدە ساڵ 17 mg، توخمی نێرینە 19 تا 50 ساڵ 13 mg، توخمی مێینە 19 تا 50 ساڵ 16 mg، 51 ساڵ بەرەو ژوور 12 mg.

تێبینی ئەوەدەکرێت کە ڤیتامین B3 زۆرتر لەکاتی ڕەسیوبووندا بۆ لەش پێویستە بەهۆی ئەو گۆڕانکارییانەوە کە لەهۆڕمۆنەکاندا دروستدەبن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لەکاتی سکپڕیدا پێویستی ئەمجۆرە ڤیتامینە ناگۆڕێت، تەنیا لەکاتی شیرداندا نەبێت کە پێویستی ڕۆژانە بەڕێژەی 2 mg زیاددەکات.

زۆربەی خۆراکە جۆراو جۆرەکانی ڕۆژانە دەوڵەمەندە بەمجۆرە ڤیتامینە، لەبەرئەوە سەرهەڵدانی کەمی لەکەسانێکی کەمدا بەرچاودەکەوێت بۆنموونە، تووشبووان بەنەخۆشی ریخۆڵە کاتێک بەهۆیەوە پالاوتن و هەڵمژینی ماددەی سوودبەخش لەخۆراکدا تێکدەچێت کەسێک کە نەخۆشی جگەری هەبێت یان ئەوانەی ماددە کهولییەکان زۆر دەخۆنەوە.

هەندێجار پزیشک ڤیتامین B3 وەک حەپ، دەستنیشاندەکات بۆ ئەو کەسانەی بەساڵاچوون کاتێک تووشی نەخۆشی بەدخۆراکی دەبن، هەروەها ئەوانەی رێژەی چەوری لەخوێنیاندا زۆرە بەبڕی 6mg ڕۆژانە ڤیتامین B3 وەردەگرن.

کەمی ڤیتامین B3 دەبێتەهۆی جۆرە نەخۆشییەک کە پێی دەڵێن

پێلاگرا Pellagra واتە قڵێشان و توێژ فڕێدانی پێست، تووشبوو هەست بەئازاری زۆری پێست و سووربوونەوەی دەکات بەزۆری ئەو پێستە تووشی قڵیشان و شەق بوون دەبێت کە تیشکی خۆر لێی دەدات یان ڕووبەڕووی خشاندن دەبێتەوە یان لەژێرفشاردایە هەروەها هەوکردن و برژانەوەی دەم و زمان، دڵتێکهەلاتن، ڕەوانی، نەخۆشییە دەروونییەکان وەك خەمۆکی، دڵەکوتێ و توڕەیی و شێتی و گێلی.

بۆ تووشبووان بەنەخۆشی پیالاگرا بۆ تەمەنی گەورە، ڕۆژانە بەبڕی mg100-500 لەشێوەی حەپدا بەناوی نیکۆتینەید بەکاردێت، بۆ منداڵی تەمەن خوار 12 سالان 100 - 300mg ڕۆژانە بەکاردێت، بەلام بۆ کەسانێك کە کەمی ئەمجۆرە ڤیتامینە نەگەیشتۆتە ڕێژەی پیالاگرا، بڕی 25-50mgڕۆژانە وەردەگیرێت. زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامینB3 زیاتر لە50mg لەڕۆژێکدا، لەوانەیە ببێتەهۆی خووری پێست و ئارەقکردنەوەو ژانەسەر، هەروەها ڕشانەوە و بریندارببوون و ڕووشاندنی گەدە، بۆیە ئامۆژگاری پزیشکیش ئەوەیە کە لەسەرتێری بخورێت. هەندێجار زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامین B3 بەبڕی زیاتر لە 2g کە بۆ نەخۆشییەکانی چەوری خوێن بەکاردێت، دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکانی جگەر و هەوکردنی جومگەکان و زیادبوونی ڕێژەی شەکر لەخوێندا، لەئەنجامی ئەمانەش هەستکردن بەتینوێتی و دەم وشکبوون.

ترشی پانتۆسینیك - ڤیتامین B5

ڤیتامینB5 بەشێوەی حەپ بەتێکەلاوی لەگەڵ ڤیتامین و کانزاکاندا دەستدەکەوێت و نەخۆش دەتوانێت سوودی لێوەربگرێت. ڤیتامینB5 لەلەشدا زۆر گرنگە بۆ بەڕێکی کارکردنی ئەنزایمەکان بۆ دروستبوونی وزە لەشەکر و دروستبوونی چەوری لەلەشدا، هەروەها زۆر گرنگە بۆ دروستبوونی کۆرتیکۆستیرۆیدەکان و هۆرمۆنی توخمی.

ئەم ڤیتامینە سوودبەخشە بۆ کارکردنی ڤیتامینەکانی دیکەش لەلەشدا، هەروەها بۆ مێشك و ڕژێنەکانی ئەدرینالْ بەشێوەیەکی گشتی بۆ گەشەکردن و گەورەبوون، بەتایبەتی لەمنداڵ و هەرزەکاردا.

ڤیتامینB5 بەشێوەی سروشتی لەزۆربەی سەوزەکاندا هەیە، وەك لەدانەوێڵەو خۆراکە ئاژەڵییەکانی وەك جگەر، گورچیلە، دڵ، ماسی و زەردێنەی هێلکە. تائێستا بەشێوەی زانستی پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤ بەڤیتامین B5 دیارینەکراوە، بەلام بەگشتی پێویستە مرۆڤێکی ئاسایی لەڕۆژێکدا 3-7mg ڤیتامین B5 لەژەمە سەرەکییەکانیدا هەبێت.

وەرگرتنی ڤیتامین B5 تەنیا بۆ ئەو کەسانە پێویستن کە تووشی بەدخۆراکی بوون، چونکە ژەمە خۆراکەکان ڕۆژانە بڕی تەواو لەمجۆرە ڤیتامینەی تێدایە؛ تووشبوون بەکەمی ڤیتامین B5 پێیدەڵێن بێری بێری بۆ ئەو مەبەستەش لەشێوەی حەپدا لەگەڵ ڤیتامینە تێکەڵەکان وەك دەرمان وەردەگیرێت، هەرچەندە هەندێك کەس ڕایان وایە کە زیاد لەپێویست خواردنی ئەمجۆرە ڤیتامینە دەبێتەهۆی هێشتنەوەی مووی سەر بەڕەشی واتە سەر سپی نەبوون، هەروەها کەمکردنەوەی نەخۆشی شەکرەو نەخۆشییە دەروونییەکان، بەلام تائێستا هیچ لێکۆڵینەوەیەکی زانستی بەتەواوی ئەمەی نەسەلماندووە.

نیشانەکانی سەرهەڵدانی کەمی ڤیتامین B5 لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە تووشی بەدخۆراکی دەبن وەك ژانەسك، هەندێجار بنی پێ سوتانەوە و برژانەوە، بەپێی پێویست پزیشك بڕی 5-20mg لەڕۆژێکدا بۆ تووشبوو دیاریدەکات. لەپاش تاقیکردنەوەی زانستی دەرکەوتووە زیاد لەپێویست خواردنی ڤیتامین B5 بەبڕی تا100mgو زیاتریش لەڕۆژێکدا نەبۆتە هۆی ژەهراوییبوون، لەبەرئەوەی ئەمجۆرە ڤیتامینە لەجۆری ڤیتامینە لەئاودا تواوەکانە، ئەگەری ژەهراوییبوونی لەلەشدا زۆر کەمە، چونکە بەشێوەیەکی ئاسان لەڕێگای میزکردنەوە لەش فڕێی دەداتە دەرەوە، بەلام خواردنی زیاتر لە2000 mg دەبێتە هۆی ڕەوانی.

*** پسپۆڕی دەرمانسازی**

سەرچاوە:

* New Guide to medicines and drags
The British Medical Association

* Pharmacology Fifth Edition (H.P.Rang, M.M.Dale J.M. Ritter P.K.Moore)

New Guide to medicines and drugs 6th edition (the British Medical Association)

خەونە سێکسییەکان

د. فەوزیە دریع

خەونی سێکسی بەشێکی سروشتییە لەگەشەی مرۆڤ، هەموو مرۆڤێك لەهەموو قۆناغەکانی ژیانیدا خەونی سێکسی دەبینێت. هەموو مرۆڤێك لەماوەیەك لەماوەکانی ژیانیدا خەونە سێکسییەکانی چڕدەبنەوە هۆکاری ئەمەش بەندە بەباری دەروونییەوە بەشێوەیەکی گشتی و بەژیانی سێکسییەوە بەشێوەیەکی تایبەتی.

خەونە سێکسییەکان لەبۆشاییەوە دروستنابن و بێئامانجیش نایەنە ئاراوە. لەکات و شێوەیەکی دیاریکراودا بەسەر ڕووبەری خەوندا گوزەردەکەن، لەبەرئەوەی خزمەتی پێداویستییەکی دیاریکراوی مرۆڤ دەکەن یان دەیانەوێت پەیامێك بەو کەسە بگەیەنن کە خەونەکە دەبینێت.

خەونە سێکسییەکان لەوانەیە نەرمونیان و خۆش بن لەساتی ڕوودانیاندا، لەدوای بێداربوونیش لێیان دەشێت هەستێکی نەرمونیان و خۆش و گەشانەوەیەك لەلای کەسەکە بەجێبێڵن، لەوانەشە ئەوەندە ناخۆش و توندوتیژ بن بەشێوەك مرۆڤ لەحاڵەتی فۆبیاییەکی توند یان بێزارییەکی زۆردا بەجێبێڵن، چونکە خەونە سێکسییەکان هەمیشە دیمەنێکی ئەڤینداری سۆزداری وەنەوشەیی نییە دەربارەی سێکس، بەڵکو زۆرێك لەخەونە سێکسییەکان خەونی سێکسی ناسروشتین کە مرۆڤ لەسەریان ڕاهاتوون.

خەوبین لەوانەیە خەو بەوەوە ببینێت کەسێك بەزۆرەملێ سێکسی لەگەڵدا دەکات.. یان خۆی کاری سێکسی ئەوتۆ دەکات کەهیچ کاتێك لەحاڵەتی بێداریدا بیری لەوەنەکردۆتەوە کاری وابکات یان بەهیچ شێوەیەك کاری واناکات.

هەندێك خەونی سێکسی ڕوون و ئاشکران و هەندێکیان ئاڵۆز و تەمومژاوین و وا لەخەوبین دەکەن کە دوای بێداربوونەوە لەحاڵەتی دڵەڕاوکێ و شەرمندەییدا بژی و خۆیشی لەخەونەکەی تێنەگات، چونکە زۆر بابەت لەخەونە سێکسییەکاندا بەدەمامکی جیاواز لەخەوندا دادەپۆشرێن، ئەمەش مەسەلەیەکی سروشتییە، چونکە ئێمە تەنانەت لەباری بێداریشدا بەجۆرێك لەتواجپۆشی و شاردنەوەو پەردەپۆشی مامەڵە لەگەڵ سێکسدا دەکەین.

که دەڵێین خەونە سێکسییەکان، هەموو ئەو خەونانە دەگرنەوە کە پەیوەندییان هەیە بەژیانی سێکسی و ژیانی سۆزداری مرۆڤەوە، دوو جۆر لەخەونی سێکسی هەیە:

1. خەونی سێکسی ڕاشکاوانە:

ئەو خەونانەن کە خەوبین - ئەو کەسەی خەونەکە دەبینێت- بەشێوەیەکی ئاشکرا خۆی یان کەسێکی دیکە لەخەونـدا دەبینێت سێکس دەکات یان بەشێوەیەك لەشێوەکانی ئاوێزانبوونی سۆزداری ئەنجامدەدات بەشێوەیەکی لێکچوو لەگەڵ حاڵەتی بێداریدا واتە لەواقعدا چۆن ڕوودەدات لەخەونەکەدا بەوشێوەیە دەیبینێت، خەونە سێکسییە ڕاشکاو یان ئاشکراکان دوو ئامانجی هەیە:

□ **خەونی تێربوون و بەدیهاتنی خۆزگەکان:** ئەمجۆرە خەونە دەبێتە جۆرێك لەو خەونە سێکسییانەی پێیان دەوترێت ئیحتلام، ئەگەر کەسێکی برسی خەون بەنانەوە ببینێت، ئەوا کەسێکی برسی لەرووی سێکسییەوە خەون بەئاوێزانبوونی سۆزداری یان ئەنجامدانی سێکسەوە دەبینێت. ئەم خەونانە ماددەکەیان سۆز یان سێکسی ڕاستەوخۆیە کە ئەقڵ بۆ مرۆڤی نووستووی دێنێتەوە مەیدان، بەئامانجی تێرکردنی ئەو برسێتییە سۆزداری یان سێکسوالییەی کە لەڕۆژدا بەدەستییەوە ناڵاندوویەتی، بەڵام خۆی وا پیسشانداوە کە ڕەتیکردۆتەوە یان بەشێوەیەکی هەستی یان نەستی فەرامۆشیکردووە.... لەوانەیە ئەم برسێتییە سۆزداری یان سێکسییە بابەتێك بێت تایبەت بێت بەبیرۆکەیەك تەنیا لەئەقڵی خەوبیندا هەبێت و هیچ پەیوەندییەکی بەو کارتێکەرانەوە نەبێت کە لەڕۆژدا هەبوون یان لەوانەیە پێداویستییەکی شکستهاتووی کۆن بێت.

خەونە سێکسییە ڕاشکاو یان ئاشکراکان ئامانجیان تێرکردن و بەدیهێنانی خۆزگەو خواستی سۆزداریی و سێکسین کە لەوانەیە تەنیا بەختووکەو دەستپیاهێنانێکی سادەو ساکار خەوبین بگەیەنێتە پلەی نەشوەو لوتکەی هاویشتن و ئۆرگازم.

□ **خەونە سێکسییە هێماییەکان:**

ناوەڕۆکی ئەو خەونانە سێکس یان سۆزی ڕاشکاون، وەك ئاماژەمان پێدا خەوبین خۆی یان کەسێکی دیکە دەبینێت لەدۆخی ئاوێزانبوونی سۆزداری یان ئەنجامدانی کاری سێکسی هەروەك لەواقعدایان لەبێداریدا ڕوودەدات... یان لەخەونەکەیدا ئەو بابەتانە دەردەکەون کە پەیوەندییان بەسێکسەوە هەیە، بەڵام ئەو خەونە سێکسییانە پەیامێك یان پەیامی زۆر دوور لەسێکس بۆ خەوبین لەخۆدەگرن.... بەزۆری ئەو پەیامانە تایبەتن بەکەسێتی و ژیانی پیشەیی و کارکردنی و ژیانی کۆمەڵایەتیی و واقعی ئێستای یان لەوانەیە خەونەکە تایبەت بێت بەڕابردووی، بۆ نمونە ئەگەر کەسێك خەون بەئیفتسابەوە ببینێت دەشێت ئەمە کاردانەوەی ئەو بارە ناڕەحەتییە بێت کە لەسەر شەقام و قەڵەباڵغی هاتووچۆ و پەڕینەوە تووشی دەبێت کاتێك دەچێتە سەر کارەکەی.. لێرەدا نمونە خەونێکی سێکسی ڕاشکاوتان بۆ باسدەکەم کەهەرچەندە خەونێکی سێکسییە، بەڵام هێماییەکی دوور لەسێکس دەگەیەنێت.

سوعاد ژنێکی ئەندازیارە، پیشەکەی پێویستی بەجۆرێك لەدامێنانە، چونکە لەئەندازیاری تەلارسازیدا کاردەکات، لەم ماوەی ئەم چەند مانگەی ڕابردوودا لەبارێکی ناڕەحەتدا دەژیا کە پەیوەندی بەژیانی پیشەییەوە هەیە، چونکە ئەو نوسینگەیەی کە کاری لێدەکات ڕایسپاردووە بۆ ئەنجامدانی دیزاینی بینایەك کە دەچێتە ناو پێشبڕکێیەکی گرنگەوە، کە دوارۆژی نوسینگەکەو دوارۆژی خۆیشی پێوە بەندە.

لەم ماوەیەی دواییدا سوعاد شەوانە خەونێکی سەیرو وەڕسکەر دەبینێت و دووبارەدەبێتەوە.. خۆی بەڕووتی و بێ پۆشاك لەبەردەم چەند پیاوێکی ڕووتدا دەبینێت، ئەوانیش بێ جووڵە وەستاون و ئەویش دەستدەدات لەئەندامی زاوزێیان کە لەبارێکی ڕەپبووندایە.

سوعاد ژنێکە هاوسەرێتی کردووەو پەیوەندییەکی زۆر باشی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا هەیە لەسەر ئاستی خێزانی و سێکسیشدا، خۆیشی - وەك خۆی دەڵێت- ژنێکی باوەڕدارەو دڵسۆزە و بەهاوسەرەکەی تێردەبێت. کەواتە بۆچی ئەم خەونە وەڕسکەر و قێزەوەنە دەبینێت؟ ئەو حاڵەتی دڵەڕاوکێیەی کە تووشی بووە بەهۆی ئەو بەرپرسیارێتییەوە کە دەربارەی پێشبڕکێی داهێنانی تەلارسازییەوە

پێی راسپێرراوه هۆکاری روودانی ئەم خەونەیە. حاڵەتی ڕووتبونەوەی سوعاد لەخەونەکەیدا خۆی دەبینێت بێ پۆشاکە، حاڵەتی دامێنانە. ساتی ئاشکراکردنی هەمرو ئەو شتانەیە کە لایەتی، پیاوە ڕووتەکانیش لیژنەی بڕیاردان و هەڵسەنگاندنن کە بڕیار لەسەرکارەکەی دەدەن، دەستلێدان لەئەندامەکانیشیان دەستلێدانە لەشێوازی بیرکردنەوەو بڕیاردانیان لەسەر کارە هونەرییەکان. ماوەتەوە بڵێین چووکی پیاو دەشێت هێماییەك بێت بۆ ڕەسەنی، بۆ بینای توندو تۆڵی بەرز و بڵند کە لەسەر بناغەیەکی تۆکمەو بەهێز دارێژرابێت.

خەونەکەی سوعاد خەونێکە بۆ دڵەڕاوکێی پیشەیی و دامێنان دەگەڕێتەوە و خەونێکی سێکسی نییەو ماددەی سێکسی لەو خەونەدا تەنیا هێمایە.

2. خەونە سێکسییە نائاشکراکان:

ئەو خەونانەن کە خەوبین چەند هێمایەك لەناوەڕۆکی خەونێکی سەیردا دەبینێت، ئەم هێمایانە دوورن لەهەر چەمکێکی سۆزداری یان سێکسی کە لەکاتی بێداریدا یان ژیانی ئاساییدا پێیان ئاشنایە، بەڵام ئەم هێمایانە لەزمانی خەونەکاندا هێمای سێکسین و دەیانەوێت پەیامێك بەخەوبین بگەیەنن کە تایبەتە بەژیانی سێکسی ئێستایەوە یان ڕابردوویەوە.

زۆربەی خەونە سێکسییەکان خەونی سێکسی نائاشکران، چونکە مرۆڤ لەزۆربەی کۆمەڵگە مرۆییەکان لەکۆنەوە تائێستاش بەجۆرێك لەپەنهانی و توانج پۆشی و عەیب

وعارەوەو.. هتد، مامەڵە لەگەڵ سێکسدا دەکات.. سەرجەم ئەم ئاراستە نێگەتیڤانە ڕووەو سێکس لەجیهانی بێدارییەوە بۆ جیهانی خەونەکان دەگوێزرێنەوە و لەپشت ئەو هێمایانەوە شاراونەتەوە کە دەمامکن بۆ ڕێرۆیشتن لەگەڵ ئەو سروشتە خواستراوەی کە ژیانی واقعی لەبێداریدا دەیخوازێت، بەڵام ئەو هێمایانە لەخەوندا بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئازاددەبن و بواری گوزارشتکردنیان بۆ دەڕەخسێت.

خەونە سێکسییەکانی ئەودیو هێماکانەوە، شاراونەتەوە و لەوانەیە هەوڵبدەن بۆ بەدیهێنانی ئەمانە: بەخشینی تێربوون و ڕاگەیاندنی ئاگادارکردنەوە یان بانگەشەی خەوبین دەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی لەگەڵ ململانێییەکی کۆندا کە یەکلایی نەبۆتەوە و تا ئەوکاتە لەویژدان و نەستی ئەو کەسەدا ئازار و ژانێك دەنوێنێت، تەنانەت ئەگەر لەباری بەئاگایی یان هەستیشدا خۆی درکی پێنەکات. لێرەدا نموونەیەکتان بۆ باس دەکەم دەربارەی خەونە هێماییەکان:

نەبیل کوڕێکە دوو ساڵە هاوسەرێتی کردووە، پەیوەندییەکی باشی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا هەیە کە یەکەم جارییەتی دووگیان ببێت. لەوکاتەوە ژنەکەی دووگیانە هیچ سێکسی لەگەڵدا نەکردووە، چونکە ژنەکەی لەسەر بناغەی ترسێکی نادروست کە دەترسێت کۆرپەلەکەی زیانی بەربکەوێت ئەوە ڕەتدەکاتەوە سێکسی لەگەڵدا بکات.

لە3مانگی ڕابردوودا، نەبیل بەدەم خەونێکی ناخۆشەوە بەهاوار و قیژە ڕادەپەڕێت ئەم مێرد ،زمەیە شەوانە دووبارەدەبێتەوە، نەبیل لەخەونیدا بەڕووتی خۆی دەبینێت لەناو دارستانێکدا وەستاوە. کاتێك ئاوڕ بەلای چەپ و ڕاستی خۆیدا دەداتەوە پاڵتۆیەکی ڕەش دەدۆزێتەوە کاتێك دەیدات بەسەرشانیدا هەستدەکات لەماددەیەکی قورس دروستکراوە، لەناکاو مارێکی گەورەی ڕەنگاوڕەنگ لەبەردەمیدا پەیدادەبێت و ڕاویدەنێت و ئەویش بەو قورساییەی سەرشانییەوە ڕادەکات. لەناکاو خۆی دەبینێت لەبەردەم ڕووبارێکدایە هیچ ڕێگەیەکی دیکەی نییە بۆ دەرچوون تەنیا ڕێگەچارە ئەوەیە خۆی هەڵبداتە ناو ئاوەکەوە، کاتێك خۆی هەڵدەداتە ناو ئاوەکەوە و هەستدەکات خەریکە نقوم دەبێت، لەو خەوە ناخۆشەی ڕادەپەڕێت.

لێکدانەوەی ئەم خەونە بەمشێوەیەیە: ڕووتبوونەوە بریتییە لەهەقیقەتی هەست و پێداویستیەکانی نەبیل. ئەو درك بەوەدەکات کە جەستەی پێویستی بەتێرکردنی سێکسی هەیەو ئەمەش سروشتییە، چونکە بەهۆی ژنەکەیەوە کە ئەو دۆخەی بەسەردا سەپاندووە لەسێکس بێبەشە. مار هێمای ژنێکی گوناهکەرە.. لەوانەیە لەواقعدا کچێك هەبێت دەوری نەبیلی دابێت و هەوڵیدابێت لێی نزیکببێتەوە یان لەوانەیە ئەو لەهەست یان نەستدا بیری لێکردبێتەوە. مار لێرەدا لەخەونەکەی نەبیلدا ڕۆڵی ئەو مارە دەبینێت کە لەچیرۆکەکەی ئادەم و حەوادا هەیەو بۆ گوناهکردن هانی حەوا دەدات، جلە ڕەشەکە بەربەستێکی قورسە بۆ داپۆشینی پێداویستییە سێکسییەکانی نەبیل، لەبەرئەوەی داپۆشەرەکە بەربەستێکە لێرەدا بەڕەنگی ڕەش لەخەونەکەدا دەرکەوتووە، چونکە ڕەنگی ڕەش ڕەنگێکی جیاکەرەوەیە بەڵام سەرجەم ئەم بەربەستە قورسانە نەیانتوانیوە کاردانەوەی ئەو مارە گوناهکارە بنوێنن کە شوێنی کەوتووە. هەرچی ڕووبارەکەیە کاردانەوەیە بۆ ئاو، ئاویش هێمایە بۆ پاکبوونەوە لەگوناه، ڕەنگی شینی ئاو ڕەنگی بێگەردییە، نەبیلیش هەوڵدەدات بیرۆکەی گوناهی سێکسی لەخەیاڵیدا بسڕێتەوە لەڕێگای ئەو قەڵغانە ڕۆحییە ئاینییەی هەیەتی، بەڵام ئەو پێداگرتنە سێکسییەی بەتوندی لەخەونەکەدا دەردەکەوێت واتە گوناه و لەڕێدان بەتوندی هەیەو بەردەوامە لەواقعدا یان لەمێشکی خۆیدا.

پێمباشە لێرەدا هەڵوێستە لەسەر سێ چەمك بکەین کە لای هەندێك خەڵك تێکەڵبوون، ئەویش ئەم سیانەیە:

خەونە سێکسییەکان: ئەمەش ئەو خەونانەن کە لەسەرەتای باسەکەدا ئاماژەمان پێدان و تاکۆتاییش هەربەردەوام دەبین لەباسکردنیان، بۆ وەبیرهێنانەوە دەڵێین: ڕووداوی خۆنەویستین لەکاتی نوستندا لەجیهانی خەونەکاندا ڕوودەدەن یان خەونی ڕاشکاون و کاری سێکسی تیایاندا بەشێوەیەکی ئاشکرا دەردەکەوێت و ئامانجی تێرکردنی سێکسییە بۆ ئەو کەسەی خەونەکە

دەبینێــت یــان هەڵگــری پەیامێکە بــۆ خەوبین و ئــەو پەیامــە دوورە لەسێکســەوە-یان خەونی سێکسی نائاشــکران و ناوەڕۆکەکەیان هێمای دوور لەسێکس و سۆزداری ئاشکران.

بەڵام ئەم هێمایانە لەخەونەکاندا هێمــای سێکســین.. ئــەم هێمایانە دەیانەوێــت ئاگادارکردنەوەیــەك بەخەوبین بگەیەنــن- رەنگدانەوەی کەســێتی و مەیلە سێکسیەکانە یان وا لەخەوبیــن دەکات رووبــەرووی رابردووییــەك ببێتەوە کە ململانێیەك لەخۆدەگرێت هێشتا چارەسەر نەبووە یان یەکلایی نەبۆتەوە.

ئیحتلام:

ئیحتــلام لەگــەڵ خەونــە سێکســییەکاندا بەشــدارن لەجۆری ئەو خەونە سێکســییە راشــکاوانەی ئامانجیــان تێرکردنی سێکســییە.. جیــاوازی نێوانیــان لەپلەدایە نەك لەجۆردا.خەونە سێکسییە راشکاوەکان کــە ئامانجیان هەیــە تەنیا ختوکەو چێژێکی کەمــە و ناگاتە ئۆرگازم یان لوتکــەی چێژ.. هــۆکاری روودانیان لەوانەیــە بــۆ قەرەبووکردنــەوەی بێبەشــبوونێکی گشــتی لەسێکس لەژیانی واقعــی خەوبیندا بگەرێتەوە کە حەوانەوەیەکی کاتی و تەواونەبوو بەو کەسە دەبەخشــێت کە لەژیانی واقعدا لەســێکس بێبەشــە یان تێر نەبووە لێی.

بــەڵام لەحاڵەتــی ئیحتلامــدا مێشــك وێنەی سێکســی دەهێنێت لەگەڵ ســەرەتای پێگەیشتنی رژێنە سێکســییەکان تا ســوڕی سێکسی لای هەرزەکار ئاسان بکات.. ئیحتلام بــەزۆری لەتەمەنــی 12 ســاڵی و بەرەو ژوور دەســتپێدەکات، بەزۆری یەکەمین حاڵەتی هاویشــتن لەکاتی ئیحتلامــدا ڕوودەدات، تەنانەت زۆر لەهەرزەکاران لەسەرەتای ئیحتلامدا کــرداری هاویشــتن ئەنجامــدەدەن و دەگەنــە ئۆرگــازم لەکاتێکــدا کە خەوتــوون بێئەوەی کە بێداربوونەوە هیچیان دەربــارەی خەونەکە بێتەوە بیر.

بەسروشتی حاڵ جیاوازی لەشێوەو بڕی ماددەی هاوێژراودا یان دەردراودا لەنێــوان کوڕ و کچــدا وادەکات کوڕ زیاتر لەکچ بەدەست دەرئەنجامەکانی ئیحتلامەوە بناڵێنێت، چونکە لەکچدا مەسەلەکە لەکەمێك تەڕبوونی ناوچەی زێ تێناپەڕێــت و لەوانەیە جلەکانی ژێــرەوە زۆر بەکەمــی تەڕبێــت.. بەڵام لەکوڕاندا هاویشــتنی ســپێرم دەگاتە ئاستی تەڕبوونێکی ئاشکرای جلوبەرگ و جێگەی نوســتن و زۆرێك لەهەرزەکاران لەکاتــی ڕوودانی ئەم حاڵەتە بۆیەکەمجار یــان جارەکانی یەکەمی ڕوودانــی، وادەزانن میزیان کردووە بەجێگەکەدا.

کچان و کوڕان، بەتایبەتی کوڕان لەم تەڕبوونەی شــەواندا دەژین، ئەم خەونە سێکسیانە ئەگەر بێتەوە یادیان وا لەم هەرزەکارە بچوکانە دەکات ببنە دیلی دڵەڕاوکێ و هەستکردن بەگوناه و ترس و نیگەرانی بەرامبەر ئەوەی کە هەستدەکەن سروشتی نین.. لەبەرئەوە پێویســتە لەم ڕووەوە قســە لەگەڵ کچان و کوڕانی هەرزەکاردا بکرێت و باسی ئیحتلامیان بۆبکرێت و هۆکاری ڕوودانیان بۆ ڕوونبکرێتەوەو چۆن ئەو خەونانە وەردەگرن و ڕێنمایی بکرێن کە پێویستە خۆیان بشۆن و ئاگاداری پاکوخاوێنــی خۆیــان بــن.. کەواتە ئیحتــلام چالاکییەکــی دەماخییــە هاوکاتــە لەگەڵ پێگەیشــتنی رژێنە سێکسیەکان لای هەرزەکار. ئیحتلام یەکەمجــار و لەســەرەتای ڕوودانیدا ئامانجی سەلماندنی پێگەیشتنی رژێنە سێکســییەکانە.. لەدوای تێپەڕبوونی ماوەیــەك لەقۆناغــی هــەرزەکاری ئیحتلام دەبێتە چالاکییەکی مێشــك بۆئەوەی تێپەڕبوونی سێکســی بەو هەرزەکارە ببەخشێت بەهۆی نەبوونی ســێکس یان کەمتوانســتی سێکس لەژیانی هــەرزەکاردا کــە لەوپەڕی چوســتی و چالاکی سێکســیدایە.. بەئیحلام دەوترێت ئیحتلامی تەڕ یان شــێدار، چونکە زۆربەی کات هاوکاتە لەگەڵ هاویشتندا.

ئەو هەرزەکارەی لەکاتی خەوتندا تووشــی ئیحتــلام دەبــن کۆمەڵێك گۆڕانــکاری فســیۆلۆژی ناوەکی و ئەندامــی دەرەکــی ڕوودەدات وەك ئەوانەی لەحاڵەتی ئەنجامدانی کرداری سێکســیدا ڕوودەدەن، نمونــە وەك رەپبوونی گــوێ مەمك و کرژبوونی زێ و ختوکەکردنی پێست و بێگومان هاویشتنیش.

ئــیحتلام هــەڵسوکەوتێکــە لەمێشکەوە بەشێوەیەکی خۆنەویست ڕوودەدات، بــەڵام لێکۆڵینەوەکان جەخت لــەوەدەکــەن بیرکردنەوەی سێکسیی و خەیاڵی سێکسی لەپێش نووستندا دوو فاکتەری یاریدەدەرن بۆ ڕوودانی ئیحتلام.

ئیحتــلام بــەزۆری تایبەتــە

بەماوەی هـەرزەکاری، بەڵام مرۆڤی پێگەیشـتووش دەشـێت تـا پلەی هاویشـتن ئیحتلام بکات، هەرچەندە زۆربەی ئەو کەسـانەی هاوسەرێتیان کـردووە خەونی سێکسـی دەبینن، بـەڵام سـادەیەو زیاتـر لەختوکەو هەندێك شـتی سـادەوە نزیکە وەك لەوەی بگاتە ئاستی هاویشتن.

خەیاڵی سێکسی:

خەیاڵی سێکسـی یـان ئەوەی پێیدەوترێـت زینـدە خەونـە سێکسییەکان، پرۆسـەیەکی ئەقڵی خۆویسـتانەیە کـە کەسـێك خۆی بیرۆکەی سێکسی دێنێتە خەیاڵییەوە لەشێوەی زنجیرەیەك رووداودا کە وردە وردە بەرەو سـەرەوە هەڵدەکشێت تادەگاتە وروژاندنی سێکسی.

مـەرج نییـە خاوەنـی خەیاڵە سێکسییەکان ئارەزوو لەسەرزەمینەی واقع بـکات و بەراسـتی ئەنجامیان بدات.. بەڵام تەنیا لەخەیاڵدا چێژیان لێوەردەگرێـت و تەنانـەت زۆرجار نـەك بەدیهاتنیان لەواقعـدا بەدوور دەگرێت، بەڵکو ئەگەری روودانیشیان رەتدەکاتەوە.

خەیاڵـە سێکسـییەکان بەزۆری بیرۆکـەی تایبەتـین و خاوەنەکەی بەهیچ کەسێکی نالیت.

خەیاڵـی سکسـی رەفتاریکی مرویی بـاوە، بەپێـی راپۆرتەکانی کنـزی Kinsy توێـژەری بـواری سێکسـۆلۆژی84٪ پیاوان و 67٪ی ژنان خەیاڵی سێکسیان هەیە.. راپۆرتە دەروونیەکانیش جەخت لەوەدەکەن کە کچان بەهۆی هەستکردن بەگوناە، هەوڵدەدەن خۆیان لەخەیاڵی سێکسی بەدووربگرن.

خەیاڵـی سێکسـی لەکاتـی دەسـتلێدان لەئەندامـی زاوزێـوە- ماستەربیوشن- روودەدات کە لە72٪ ی کوران و 50٪ ی کچاندا روودەدەن. یان تەنیا بەهۆی خەیاڵی سێکسییەوە روودەدات بێهیـچ دەسـتلێدان یان گەیشتن بەنەشـوەی سێکسی، ئەو کەسـە تەنیا بەوەندەوە دەوەستێت کـە بیر لەسـێکس دەکاتەوە و وەك ختووکەیەکی سێکسـی یان سووکە چێژێك.

هەروەها خەیاڵی سێکسی لەکاتی جووتبوونی سێکسیشـدا روودەدات، خەیاڵی سێکسـی لەکاتـی کرداری سێکسـیدا بریتییـە لەحاڵەتێکـی داماڵینی ئەقڵی لەو کەسەی سێکسی لەگەڵدا دەکات لەگەڵ ئەوەشـدا کە بەجەستە لەگەڵیدایە. خەیاڵی سێکسی لەوکاتـەدا لەخەیاڵـی خۆیدا لەگەڵ کەسێکی دیکەدا دەبێت یان بەراستی لەواقعدا هەیەو ئەو کەسە دەیناسێت.. یان لەگەڵ کەسـێکدا کە لەرابردوودا لەگەڵیدا بووە یان لەشوێنێکی دیکەدا

لەگەڵی بووە یان یادەوەرییەکی کۆنی سێکسی لەگەڵدا هەبووە، هەندێك لەو کەسانەی لەتاریکیدا خەیاڵی سێکسی دەکەنەوە وا خەیاڵ لەخۆیان دەکەنەوە کە سێکس دەکەن یان خەیاڵە سێکسییەکانیان دەربارەی کاری سێکسی دیکە یان دۆخی سێکسی دیکەیە کە جیاوازە لەو دۆخەی ئەوساتەی تیایدان.

هەمیشە ئامانجی خەیاڵی سێکسی، وروژاندنی سێکسی نییە، بەڵکو لەئامانجەکانی دیکەی خەیاڵی سێکسی راکردن یان هێورکردنەوەی فشاری کارکردن یان فشارە کۆمەڵایەتییەکانە، حاڵەتی دابڕان لەواقعێکی بەئازاری تاڵ بۆ واقعێکی خۆش کە مرۆڤ هەست بەحەوانەوەبکات وا لەو کەسە دەکات زیاتر بەهێزبێت بۆ رووبەڕووبوونەوەی ئەو فشارانە، هەروەها خەیاڵە سێکسییەکان لەوانەیە برێك لەشەڕانگێزی مرۆڤ هەڵبمژن، ئەم مرۆڤە تورەو پشێوە لەجیاتی ئەوەی تورەبوونەکەی لەسەر زەمینەی واقع هەڵبڕژێت و ئەووزەیەی بەشێوەیەکی زیانبەخش فرێبداتە دەرەوە لەرێگەی خەیاڵی سێکسییەوە توندوتیژییەکەی لەخەیاڵدا ئەنجامبدات و بحەوێتەوە.

خەیاڵی سێکسی لەوانەیە بەشێك لەمتمانە بەخۆکردن بەو کەسانە ببەخشێت کە بەدەست کەموکورییەوە دەناڵێنن. لەوانەیە ئەم خەیاڵە سێکسییە بگاتە ئاستی تێرکردنی ناسنامەی سێکسی لەرێگەی خەیاڵەوە.. ئەگەر ناسنامەکەی بچوك بێت و ئەو کەسە بەزەحمەت بتوانێت لەواقعدا بیخاتەڕوو، ئەوا خەیاڵ بوارێکی باشتری پێدەبەخشێت.

بەمشێوەیە خەیاڵی سێکسی بۆ تێرکردنی ئارەزووە و پڕکردنەوەی کەموکوڕی یان چارەسەرە.

پێشتر ئاماژەمان بەهەندێك وێنەکانی خەیاڵی سێکسیدا لای ئەو کەسەی کە لەکاتی جووتبوونی سێکسیدا خەیاڵدەکاتەوە، بەڵام هەندێك خەیاڵی سێکسی هەن گشتین و هنت Huntکە توێژەرێکی بواری سێکسۆلۆژییە لەڕاپرسییەکدا کە ناسراوە بەڕاپرسی هنت Hunt survey دیاریکردوون، ئەم ڕاپرسییە لەسەر کۆمەڵگەی ئەمریکی ئەنجامدراوە، بەڵام بەدڵنیایی تەنیا مرۆڤی ئەمریکی ناگرێتەوە، چونکە زۆربەی خەیاڵەکان زانستین و هەموو مرۆڤێك دەگرێتەوە لەهەر شوێن و کاتێکدا بێت.

بەناوبانگترین ئەو خەیاڵانە ئەمانەن

□ خەیاڵکردنەوە لەسێکس لەگەڵ عەرەبدا بەو پێیەی عەرەب ناوبانگێکی دیاریان هەیەو وزەی سێکسیان زۆرە.

□ خەیاڵکردنەوە لەسێکس لەگەڵ چەند کەسێکدا لەیەککاتدا یان لەکاتی جیاوازدا.

□ خەیاڵکردنەوە لەوکارە سێکسیانەی کە لەواقعدا ناکرێن، چونکە دەبنە مایەی شەرم بۆ مرۆڤ بۆ نمونە سێکسکردن لەگەڵ هاوڕەگەزدا واتە هۆمۆسێکسوال یا نێربازی، یان لەبەرئەوەی ئەو خەیاڵە قەدەغەیە بۆ نمونە سێکسکردن لەگەڵ ژنی هاوڕێیەکدا، یان لەبەرئەوەی ئەو خەیاڵە ئەستەمە بۆ نمونە سێکسکردن لەگەڵ دە ژن لەیەککاتدا.

□ سێکس بەشێوەیەك کەجۆرێك لەتوندوتیژی تێدابێت، بۆ نمونە ئەو کەسەی خەیاڵدەکاتەوە ئیغتسابی کەسێك دەکات یان ناچاری دەکات سێکسی لەگەڵدا بکات یان بەپێچەوانەوە کەسێك ئەم ناچاردەکات سێکسی لەگەڵدا بکات و ئیغتسابی دەکات.

□ بیرۆکەی سێکسی هۆمۆیی، لەم خەیاڵەدا ئەو کەسە خۆی دەبینێت سێکس لەگەڵ هاوتوخمی خۆی دەکات یان کەسانی دیکە لەهەمان توخم دەبینێت سێکس لەگەل یەکدادەکەن، ئەم جۆرە خەیاڵە بۆ تێرکردنی هەستکردن بەئاسوودەییە یان تەنیا هەوڵدانە بۆ زانینی شتێکی نائاسایی.

□ خەیاڵی سێکسی لەگەڵ منداڵدا، بەشێوەیەك ئەوکەسە خۆی دەبینێت کە سێکس لەگەڵ منداڵدا دەکات یان کەسێك دەبینێت سێکس لەگەڵ منداڵدا دەکات.

وێنەی باوی خەیاڵی سێکسی بەوشێوەیەیە کە پیاوخەیاڵدەکاتەوە، ژنێك لەپەیوەندییەکی سێکسیدا لەگەڵیدا دەتوێتەوە، هەرچی خەیاڵی ژنە زۆر جیاوازە لەخەیاڵی پیاو، بەشێوەیەکە ژن خەیاڵ لەوەدەکاتەوە کە کۆمەڵێك پیاو پێی سەرسامن و پیاوێك یان زیاتر ناتوانێت بەرگری فریودانی ئەم بگرێت و ئەمیش لەدوای بەرهەڵستییەکی کەم تەسلیمی دەبێت.

ئەو کەسانەی خەیاڵی سێکسی

دەکەنەوە زۆر سیناریۆ لەخەیاڵیاندا دروستدەکەن کە پاڵەوانێکی دیکەیە یان هەر خەیاڵە یان کەسێکە لەوانەی دەورووپشتیان یان بەرێکەوت لەبازاڕ یان لەشوێنێك بینیویەتی و وێنەکەی لەخەیاڵدا هەڵگیراوە. یان ئەو کەسە ئەستێرەیەکی بەناوبانگە بۆ نمونە ئەکتەر یان گۆرانیبێژ یان وەرزشەوانە ...هتد.

بەڵام زۆر کەس بۆ دەوڵەمەندکردنی خەیاڵی سێکسییان پەنا دەبەنەبەر هەندێك ماددەی دیکە، دەرکەوتووە خوێندنەوەی چیرۆکی سۆزداری و وروژێنەر وادەکات خەیاڵی سێکسی بەهێزتربێت. گۆڤارە سێکسییەکان کە وێنەی ڕووتی تێدایە وادەکەن خەیاڵی سێکسی دووردرێژتر بێت و بۆ ئەو کەسانەی ئەمجۆرە گۆڤارانە سەیردەکەن خەیاڵە سێکسییەکان وروژێنەرترن و زیاتر دووبارەدەبنەوە، هەرچی فیلمە سێکسییەکانە لەو ماددانەیە زۆرترین یارمەتی ئەو کەسانە دەدات بۆ خولقاندنی حاڵەتی وروژاندنی سێکسی و دەوڵەمەندکردنی خەیاڵی سێکسی.

خەیاڵی سێکسی کارێکە خاوەنەکەی لەحاڵەتی پێداگرتنی سێکسی یان دەستبەتاڵیدا تەسلیمی دەبێت، بەڵام زۆر کەس هەن خەیاڵی سێکسی بەشێکی گرنگە لەبەرنامەی ڕۆژانەیاندا.

ئەو کەسەی خەیاڵی سێکسی دەکاتەوە، چەندە پشت ببەستێت بەوروژاندنی جەستەیی وەك میتکە یان پێستی یان ڕەپبوونی ئەندامی زاوزێی ئەوەندە زیاتر ئەو وروژاندنەی بەهۆی خەیاڵی سێکسییەوە دروستبووە، بەهێزتردەبێت.

مرۆڤ بەتێپەڕبوونی کات خەیاڵی سێکسی پەرەپێدەدات، ئەو هەرزەکارەی لەگەڵ ڕەسیبوونیدا دەست بەخەیاڵی سێکسی دەکات لەگەڵ پێگەیشتن و گەورەبووندا خەیاڵەکانیشی زیاتر گەشەدەکەن، وەك ئەو کچە هەرزەکارەی خەیاڵە سێکسییەکەی خەیاڵێکی درامییەو خۆی لەباروۆخێکدا دەبینێت کە توندوتیژی لەگەڵدا دەکرێت و بەزۆر ناچاردەکرێت بۆ سێکس، یان بەدەم میوزیکێکەوە خۆی ڕووتدەکاتەوە تا پیاوێك بەهەژێنێت.

ئەو وێنە درامییە سینەماییانەی کە زیادەڕۆییان تێدادەکرێت، لەگەڵ گەورەبوون و پێگەیشتندا ڕووبەرێکی ڕۆمانسییانە لەخەیاڵی مرۆڤدا داگیردەکەن و زیاتر لۆژیکی دەبێت بەرامبەر بەپەیوەندی سێکسی وێناکراو لەخەیاڵیدا.

هەموو مرۆڤێك خەیاڵی سێکسی تایبەت بەخۆی هەیەو کەسێتی مرۆڤ لەو خەیاڵەدا ڕەنگدەداتەوە، تەنانەت بڕی خەیاڵە سێکسییەکان دیسانەوە ڕەنگدانەوەی کەسێتی ئەو کەسەیە لەڕووی سێکسییەوەو بەویستی خۆی.

لێکۆڵینەوەکان دەرئەنجامی سەرنجڕاکێشەریان دەستکەوتووە دەربارەی کەسێتی ئەو مرۆڤانەی خەیاڵی سێکسییان هەیە:

لێکۆڵینەوەکان ئاماژەدەدەن بەوەی ئەو کەسانەی ئەزموونی سێکسی زۆریان هەیە خەیاڵی سێکسی زۆریش دەکەنەوە، ئەو کەسانەش کە هەست بەگوناه دەکەن کەمتر بەخەیاڵە سێکسییەکان دەوروژێن بەبەراورد لەگەڵ ئەوانەی هەست بەگوناه ناکەن، هەروەها کەسانی ئیماندار زیاتر لەوانەی ئیماندارنین هەست بەگوناه دەکەن بەرامبەر خەیاڵە سێکسییەکانیان، ئەوانەش کە بڕوایان بەڕێبازێکی ئازادیخوازانە هەیە خەیاڵی سێکسییان زۆرتر و درێژترە لەوانەی بڕوایان بەڕێبازە کلاکسیکییەکان هەیە، لێکۆڵینەوە سەیرەکانی دیکە زانیاری دیکەمان بۆ ئاشکرادەکەن، دەرکەوتووە ئەو کەسانەی گرفتیان لەهەستی بیستن و بینیندا هەیە خەیاڵە سێکسییەکانیان بەدرێژای ڕۆژ لەگەڵیاندایە لەکاتی هاتوچۆکردن یان لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا..هتد، بەبەراورد لەگەڵ کەسانی ئاسایی.

لێکۆڵینەوەیەکیش لەسەر کەسانی جگەرەکێش و ئەوانەی جگەرەناکێشن کراوە، دەرکەوتووە جگەرەکێشەکان خەیاڵی سێکسیان زیاترە لەکەسانی دیکە کە جگەرە ناکێشن.

لەنێوان ژن و پیاویشدا جیاوازی دەربارەی خەیاڵە سێکسیەکان هەیە ئەم جیاوازیانەش ئەمانەن:

- پیاوان خەیاڵی سێکسیان لەژنان زیاترە.
- پیاوان لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا خەیاڵی سێکسیان لەژنان زیاترە.
- خەیاڵی سێکسی پیاو توندو تیژو بەهێزترە، لەکاتێکدا خەیاڵی سێکسی ژن لەڕووی سۆز و ڕۆمانسییەوە لەپیاو بەهێزترە.

□ نێر چاوقایمترن بۆ پشتبەستن بەهەندێك گۆڤار و فیلمی سێکسی تا خەیاڵی سێکسیانی پێ دەوڵەمەند بکەن، بەڵام مێ کەمتر پشت بەوانە دەبەستن و زیاتر پشت بەخەیاڵی دروستکراو دەبەستن بۆ وروژاندنی خەیاڵە سێکسییەکان.

□ پیاوانی تاوانبار و پیاوکوژ خەیاڵە سێکسییەکانیان لەگەڵ کەسانی نەناسراودایە، بەڵام خەیاڵە سێکسییەکانی ژن لەگەڵ ئەو کەسانەدایە کە دەیناسێت.

□ پیاوان لەخەیاڵە سێکسییەکانیاندا زۆرجار توندوتیژی دەنوێنن، بەڵام ژنان پێشوازی لەتوندوتیژی دەکەن و ئەو توندوتیژییە سێکسییە وێناکراوە لەخەیاڵدا لەوانەیە وردەوردە لەباوەش پیاکردنێکی توندەوە بێت تا دەگاتە پلەی ئیغتساب یان سادیزمی دڕاندنە وەك سوتاندنی کۆئەندامی سێکسی.

□ پیاوان لەخەیاڵی سێکسییاندا لەسێکسدا دەستپێشخەرن، بەڵام خەیاڵی سێکسی ژنان بەزۆری بەو شێوەیەیە کە پێشوازیکەرن و وەرگری دەستپێشخەرییەکانی پیاون.

□ خەیاڵە سێکسییەکانی پیاو زیاتر وروژێنەرن، ئەگەر پشتیان بەوێنەی سێکسی بەست، لەکاتێکدا خەیاڵەکانی ژن زیاتردەبن ئەگەر پشتیان بەدەستلێدان و قسەکردن لەخەیاڵدا بەست.

□ لەو لێکۆڵینەوانەی کە لەسەر خەیاڵەکانی ژن و پیاو لەتەمەنی 19-71 ساڵیدا کراوە، دەرکەوتووە کە خەیاڵی سێکسی ژن پشتدەبەستێت بەپەرچەکرداری ئەو کەسەی کە لەخەیاڵەکەدا لەگەڵیدایەو هەروەها پشتدەبەستێت بەسۆز و جەستەی، خەیاڵی سێکسی ژن بەزۆری تەنیا لەسەر یەك کەس چڕدەبێتەوە.

لەکاتێکدا خەیاڵی سێکسی لەپیاودا بەپلەی یەکەم پشتدەبەستێت بەچێژ و دەسەڵات و هاویشتنی سپێرم، بەڵام ئەوەی بەلای پیاوەوە ئەوەندە گرنگ نییە، ئایا ئەو ژنەی لەخەیاڵەکەدا لەگەڵیدایە دەیناسێت، یان نایناسێت یان چەند ژنی لەگەڵدایە.

ژنان و پیاوان هاوسەرێتیان کردبێت یان نا، خەیاڵی سێکسی دەکەنەوە بۆئەوەی چێژ بەژیانیان ببەخشن، یان بەهۆی تێرنەبوونی تەواو لەژیانی سێکسییان ئەو خەیاڵانە دەکەنەوە، یان بەهۆی ڕاهاتن و ئالوودەبونیانەوە لەسەر خەیاڵی سێکسی.

لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوەدەکەن کەخەیاڵی سێکسی پیاو بەتێپەڕبوونی سەردەمەکان هێندە گۆڕانی بەسەردانەهاتووەو تائێستا پیاو لەخەیاڵی سێکسیدا ئەو سوارچاکە نەبەردەیە کەژن دەکەوێتە دوای هێزو پیاوەتی ئەوەوە، لەوانەیە بەردەوامبوونی ئەم خەیاڵە بەمشێوەیە بۆ ئارەزووی پیاو بگەڕێتەوە کەدەیەوێت بەشێوەیەکی گشتی دەسەڵات بەسەر ژندا بگرێت، هەروەها ئەم خەیاڵە جەخت لەوەدەکاتەوە کەخەیاڵی ژن لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژگاردا هێشتا هەر ڕۆمانسییەو شانبەشانی حاڵەتی ملکەچبوونی ڕێدەکات، ئەگەر واپێویست بکات ئاماژە بەلێکۆڵینەوەیەکی جدی دەربارەی خەیاڵی سێکسی لەژندا بدەین لەماوەی یەك سەدەدا ئەوا دەبینین لونلی توێژەر بۆیدەرکەوتووە خەیاڵی سێکسی پیاو جێگیرە، بەڵام خەیاڵی سێکسی لەژندا چووەتەوەیەك یان بچووکبۆتەوەو هەندێك مەسەلەی دیکە جێگەی گرتۆتەوە وەك بایەخدانی بەخۆ و ئامادەکردنی خۆی و پیشەکەیی و ... هتد، واتە تەنیا بایەخ بەسێکس نادات.

خەیاڵی سێکسی لەپیاودا لایەنی پۆزەتیڤی زۆری هەیە، بۆنموونە هەستکردن بەسێکس لای مرۆڤ زیاددەکات و وروژاندن و تێربوونی سێکسی بەشێوەیەکی باش بۆ بەدەستدەهێنێت. هەروەها لەهەرزەکاریشدا بێسوود نییەو بیرۆکە دەربارەی ئەزموونی سێکس بۆ دەستەبەردەکات و هەندێك لەهەڵەکانی یەکەمین ئەزموونی سێکسی لەژیانیدا کەمدەکاتەوە.

خەیاڵی سێکسی یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ زیاتر لەجارێك بەنەشوەی سێکسی یان ئۆرگازم بگات، دەرکەوتووە ئەو کەسانەی پەنا بۆخەیاڵی سێکسی دەبەن توانای گەیشتنیان بەئۆرگازم لەجارێك زیاترە لەیەك جووتبووندا یان لەیەك بەرکەوتندا.

هەروەها خەیاڵی سێکسی ڕێگە خۆشدەکات بۆ توێژەری دەروونی بەشێوەیەکی سروشتی ئاراستەی سێکسی یان ناسنامەی سێکسی لای ئەو کەسە ئاشکرابکات کەخەیاڵ دەکاتەوە، لەڕێی ئەو خەیاڵەوە بۆی دەردەکەوێت ئایا

کەسێکی ئازادە یان دەمارگیرە یان ئارەزووی هۆمۆسێکسوالی هەیە، ئەویش بەهۆی شیکردنەوەی خەیاڵە سێکسییەکانەوە.

خەیاڵی سێکسی ئامرازێکی کارایە لەچارەسەرکردنی زۆرێك لەگیروگرفت و پشێوییە سێکسییەکان، بۆنموونە خەیاڵی سێکسی یارمەتی ژن و پیاو دەدات لەبێزاریی و وەڕسی ژیانی سێکسی ڕزگاریان ببێت. لەدەوڵەتانی خۆرئاوا پسپۆڕانی بواری چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی سێکس داوا لەو هاوسەرەدەکەن کەتووشی بێزاری بووە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لەژیانی سێکسی، خەیاڵ لەهاوبەشێکی دیکەی غەیری هاوسەرەکەی بکاتەوە بەتەنیا یان کاتێك لەگەڵ هاوسەرەکەیدا پەیوەندی سێکسی دەکات تا ئەو بێزاری و وەڕسییە لەناوبەرێت کەهەستی پێدەکات. تەنانەت مەسەلەکە لایان ئاساییە کەئەو خەیاڵانە بۆیەکدییش باسبکەن.

لێکۆڵینەوەکانیان ئەوە دەسەلمێنێت خەیاڵی سێکسی ژن لەپێش و لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا لەگەڵ هاوسەرەکەی وادەکات ئارەزووی بۆ سێکس کراوەبێت، واتە حەز لەسێکس بکات، هەمان حاڵەتیش لای پیاو ڕوودەدات کاتێك خەیاڵی سێکسی بەر لەجووتبوون و لەکاتی پەیوەندییەکەشدا دەکاتەوە و وادەکات گەرمتر و ئارەزووی بەگوڕتر بێت.

سەبارەت بەکۆمەڵگەی کلاسیکی و پابەند بەدابونەریت و یاسا ئەخلاقییەکانەوە، خەیاڵکردنەوەی سێکس لەهاوبەش یان هاوسەری خۆت واتە ژن لەپیاو و پیاویش لەژنی خۆی لەپێش و لەکاتی پەیوەندی سێکسیدا و خەیاڵکردنەوە لێی بەدۆخی جیاواز لەکاتی سێکسدا کارێکی باشەو سوودی زۆری هەیە بۆئەو ژن و پیاوانەی تووشی بێزاری و وەڕسیبوون لەپەیوەندی سێکسییان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا.

ئاشنابوون بەخەیاڵی سێکسی یارمەتی پزیشك یان پسپۆڕی چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی سێکس دەدات بەشێوەیەکی دروست کێشە دەروونی و جەستەییەکانی ئەو کەسە دەستنیشانبکات کە پشێوی هەیەو خۆیشی بەلایەوە ئەستەمە دەستبخاتەسەریان یاخود ئامرازە دەروونییەکانی دیکە ناتوانن دەستنیشانی بکەن.

بۆنموونە دەکرێت لەڕێی خەیاڵی سێکسییەوە چارەسەری کێشەکانی ڕەپبوون لەپیاودابکرێت وەك ئەو حاڵەتە کەپیاو بەتەواوەتی توانای ڕەپبوونی نابێت لەم حاڵەتەدا پزیشکی پسپۆڕ پەنا بۆخەیاڵی سێکسی لای ئەو پیاوە دەبات شانبەشانی هۆیەکانی دیکەی چارەسەرکردن.

دەکرێت خەیاڵی سێکسی بۆ چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتە پەیرەوبکرێت کە ناسراوە بە Vaginismus کە بریتییە لەناڕەحەتبوون بەهۆی داخستنی زێ یان جووتبوونی ڕان لەژناندا و ژن لەو حاڵەتانەدا خۆنەویستانە قاچی جووتدەکات لەکاتی سێکسدا و یەکێکە لەحاڵەتە باوەکانی ترس لەسێکس لای ئەو ژنانەی تازە هاوسەرێتییان کردووە بەتایبەتی لەکۆمەڵگە محافزکارەکاندا.

هەرلەڕێگەی خەیاڵی سێکسییەوە چەندەها حاڵەتی تووشبوون بەنیشانەکانی سادیی و مازۆشی چارەسەرکراون کە سێکس هاوکاتە لەگەڵ هەستکردن بەئازار لەکەسەکە خۆیدا یان ئازاردانی ئەو کەسەی کەسێکسیی لەگەڵدا دەکات، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا خەیاڵی سێکس هەمیشە کارێکی باش یان پۆزەتیڤانە نییەو هەموو کاتێك خاوەنی ئەو کاراییە نییە کەژیانی سێکسی مرۆڤ باشتربکات و کێشەکانی چارەسەریکات، بەکورتی خەیاڵی سێکسی وەك چەکێکی دوو دەم وایە، دەشێت سوودی لێوەربگیرێت و لەوانەشە زیانبەخش بێت، لێرەدا هەندێك نمونەی لایەنە نێگەتیڤ یان خراپەکەیتان بۆ باسدەکەم:

خەیاڵی سێکس لەوانەیە ئارەزووی سێکسی لەمرۆڤدا تەواوبکات یان نەهێڵێت ئەگەر هاوکاتبوو بەشەهوەتێکی سێکسی تابۆ یان ڕێگەپێنەدراو یان هەستکردن بەگوناە وەك لەحاڵەتی ئەو کەسانەدا ڕوودەدات کەتووشی لەدەستدانی زۆرەملێی ئارەزووی سێکسی بوون.

خەیاڵی سێکسی بەشێوەیەکی زیادەڕۆییانە لەوانەیە وێنەیەکی زیادەڕۆییانەش دەربارەی سێکس بەخاوەنەکەی ببەخشێت وبەوشێوەیە ئەگەر ئەو کەسە بەشێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ هاوسەرەکەی سێکسی کرد

بەلایەوە کەمبێت واتە سێکسکردنە واقعییەکەی پێکەمدەبێت و تێری ناکات، یان دەشێت زیادەڕۆییکردن لەخەیاڵی سێکسیدا مەترسیداربێت، بۆنموونە لەحاڵەتی ئەو کچەی وێنای چوکێکی زۆر گەورەدەکات لەخەیاڵیدا کەهەناوی هەموو بدڕێنێت.

هەندێجار خەیاڵی سێکسی ئەستەمە کۆنترۆڵبکرێت بەشێوەیەک مرۆڤ وادەزانێت واقیعە یان بەواقیعی ڕوویداوە. زۆرێك لەو کچانەی خەیاڵی سێکسیان یان لەخەیاڵی سێکسیدا دەژین لەوانەیە بڕوا بەوە بکەن کەبەڕاستی سێکسیان لەگەڵ کەسێکدا کردووە یان لەلایەن کەسێکی نادیار یان ناسراوەوە ئیغتساب کراون واتە بەزۆر سێکسیان لەگەڵ کردوون، لەکاتێکدا ئەو کەسەی ئەوکچانە لەخەیاڵیاندایە تەنیا گوناهیان ئەوەیە بوون بەلایەنێك یان بەشێك لەخەیاڵی ئەو کچانە. ئەوانەی فیلمی ڕێگای هندییان بینیوە بەشێوەیەکی ئاشکرا ئەو حاڵەتەی تیادا بەدیدەکەن.

خەیاڵی سێکسی لەوانەیە بۆئەو کەسانە باش نەبێت کەپشێوی دەروونی یان کێشەیەکی دەروونی تایبەتیان هەیە، چونکە خەیاڵ دەشێت گرێکانیان ئاڵۆزتربکات نەك هێوری بکاتەوەو شیبکاتەوە. لێکۆڵینەوەیەك کەلەسەر پیاوێك ئەنجامدراوە ئاشکرایدەکات ئەو پیاوە کەخۆی تووشی ئیفلیجی بووەو لەبارێکدابووە کەبەدەست کەموکوری سەرنجراکێشان و قبوڵکردن لەلایەن ژنانەوە ناڵاندوویەتی لەڕێی خەیاڵی سێکسییەوە وای هەستکردووە

کەسەرنجراکێشەو ژنان هەوڵی بۆدەدەن و ئەوەندە لەخەیاڵە سێکسییەکانیدا زیادەڕۆیی کردووە وایلێهاتووە لەشوێنە گشتییەکاندا ئەندامەکەی پیشانی ژنانداوە، چونکە لەو باوەڕەدا بووە پێویستیان بەوەو حەزی لێدەکەن.

ئەو لێکۆڵینەوە زۆرانەی کە لەسەر کەسانی لادەرو تاوانبارانی سێکس ئەنجامدراون ئاشکرایدەکەن هەموویان خەیاڵی سێکسیی و سیناریۆی سێکسییان هەبووە کە خۆیان بەرلەئەنجامدانی تاوانەکایان دایانڕشتووەو لەخەیاڵی خۆیاندا وێنایان کردووە، لێکۆڵینەوەکان دەڵێن هەندێك لەوکەسانە بوونەتە قوربانی خەیاڵەکانیان بوون هەرچەندە خۆیان تاوانباریش بوون، چونکە خەیاڵ تاوانەکەیانی بۆ ڕازاندوتەوەو بەشێوەیەکی ئەستی خەیاڵەکانیان هانیانداون.

هەروەها ئەو لێکۆڵینەوانە ئاماژەدەدەن بەو کەسانەی کەکاری ئیغتیسابیان کردووە بەر لەئەنجامدانی تاوانەکەیان هەنگاو بەهەنگاو لەخەیاڵیاندا بەرامبەر بەقوربانییەکەیان داڕشتووە. هەندێك لەتاوانباران خەیاڵی سێکسییان لەکتێب و فیلمەکانەوە وەردەگرن هەروەك ئەو تاوانبارەی کەخەیاڵی تاوانەکانی لەڕەفتاری دراکۆلا – خوێنمژ- وەرگرتبوو، ژنانی دەکوشت و خوێنیانی دەمژی و ئیغتیسابی دەکردن.

بەسروشتی حاڵ کاتێك مرۆڤ هەستدەکات کەقوربانی خەیاڵ و

ماجسێکە کەدەسەڵاتی گرتووە بەسەریداو ئاماژەی مەترسی پیشانداوە پێویستە داوای یارمەتی دەروونی و چارەسەربکات.

خوێنەر لەوانەیە تێبینی ئەوەبکات کە بوارێکی زیاترمان بەخەیاڵی سێکسی بەخشی زیاتر لەئیحتلام، ئەمەش بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە خەیاڵی سێکسی بایەخێکی زیاتری هەیە لەژیانی مرۆڤداو لەوانەیە لەبەرئەوە بێت کەزیاتر لەخەونی سێکسی و ئیحتلام باوترە.

سەرچاوە

الاحلام الجنسيه

منشورات الجمل، 2008 ط1

خواردنی گۆشت

ورگ دروست دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی ئەمریکی ئاشکرای کرد خواردنی گۆشت مەترسییەکانی تووشبوون بەزیانبوونی کێش و قەڵەوی زیاد دەکات بەتایبەتی کۆبوونەوەی گۆ[illegible] و چەوری لەناوچەی سکداو بەزۆری لەنێو توخمی نێرەدا.

[illegible] تیمی توێژینەوەکە کە سەر[illegible] بەخوێندنگەی بلومبرگ بوو تایبەت بەتەندروستی گشتی لەزانکۆی جون هۆپکنزی ئەمریکی ئاوەندی پارستایی لەش و پێوانەی ناوقەدیان بەکارهێناو پشتیان بەو ڕێژانە بەست کەتاقیکردنەوەکانی خۆراکزانی [illegible]ی لەنێوان سالانی 1999 بۆ 2004 لە ئەمریکا بەئەنجامیانگەیاند.

د نەفرام محەمەد حەسەن*

وەك چۆن لێدوان دەربارەی شیزۆفرینیا کارێکی ئاسان نییە چارەسەرکردنیشی نەك کارێکی ئاسان نییە، بەڵکو کارێکی گرانەو پێویستی بەهاوکاری تەواوی نێوان پزیشك و خێزانی نەخۆش و چارەسەرسازی دەروونی و توێژەری کۆمەلایەتی و بەرێوەبەری حاڵەت و دەرمانی باش و پزیشکی شارەزا هەیە.

بەرلەوەی بەوردی باسی چارەسەرکردنی شیزۆفرینیا بکەین، واباشترە ئاماژە بەهەندێك نیشانەی گشتی بدەین کە لەسەر نەخۆش تێبینی دەکرێن وەك تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابڕانی لەکۆمەڵ و بەردەوامنەبوونی لەکارو پیشەو گرفت لەپەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بێ هۆ، رەفتاری نەشیاو و نابەجێ کە لەگەڵ تایبەتمەندیەکانی کەسێتی نەخۆشەکەدا ناگونجێن.

گوێنەدان بەپاکوخاوێنی و

خۆرێکخستن، ئەگەر نەخۆش لەتوخمی پیاو بێت ریشی ناتاشێت و ئەگەر ژنیش بێت قژ داناهێنێت، هەردوو رەگەز خۆ جوانکردن و خۆشتن و خۆگۆڕین فەرامۆشدەکەن.

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نییە لەهەمانکاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی شیزۆفرینیا نەخۆشییەکی درێژخایەنە دەشێت لەماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان دەربکەون و مەرج نییە هەموو جارێك هەمان نیشانەی هەبێت، بەڵکو لەجارێکەوە بۆ جارێکی دیکە نیشانەکان دەگۆڕێن و رەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشوی هەبێت لەگەڵ هەندێك نیشانەی زیاتر یان نەمانی هەندێك نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی دیکە.

مەرجەکانی دەستنیشانکردن

بەپێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان دەبێت تاك ئەم نیشانانەی خوارەوەی هەبێت تا بڵێین شیزۆفرینیای هەیە

1. لایەنی کەم دوو لەم نیشانانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر ئەوانیش وڕێنە، وەهم، رەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون، قسەی نارێك و نەشیاو، بوونی نیشانە نێگەتیفەکان وەك دابڕانی کۆمەڵایەتی، نەتوانینی دەربڕینی شادی، هەژاری پێکهاتەکانی بیر، هەژاری پێکهاتەکانی ئاخاوتن.

تەنیا یەکێك لەوانەی سەرەوە بەسە ئەگەر وەهمەکە بازاڕی بوو یان وڕێنەکە لەو جۆرە بوو کە فرمان بدات بەسەر تاکدا لەرووی رەفتاری یان لەبیرکردنەوەدا یان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەکتربوون.

2. ئەم نیشانانە بەئاشکرا کاریکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

3. ئەم نیشانانە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت، ئەگەر بەشێوەیەکی لاوازیش بێت.

4. هۆکاری ئەم نیشانانە نەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان ماددە بێهۆشکەرەکان.

5. نیشانەکانی پشێوی مەزاج یان شیزۆی مەزاجیschizoaffective disorder جیابکرێتەوە، واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

ئەگەر ئەم نیشانانە مانگێك کەمتری خایاند پێی دەوترێت سایکۆسسی کورتخایەن، گەر لەنێوان مانگێك بۆ شەش مانگی خایاند پێی دەڵێن پشێوی شیزۆفرینیفۆرم، شیزۆی بچوك، ئەگەر شەش مانگ زیاتر بخایەنێت پێی دەڵێن شیزۆفرینیا.

چارەسەرکردن

چارەسەرکردنی ئەو کەسانەی تووشی شیزۆفرینیا بوون لەرێی چەند شێوازێکەوە بەرێوەدەچێت.

1. چارەسەری رێگری بەوەی ژنهێنان و پێکهێنانی هاوسەرگیری لەنێوان کەسانی شیزۆفرینیادا کەمبکرێتەوە ئەگەرژیانی هاوسەریشی پێکهێنابوو، ئەوا منداڵبوون و وەچەخستنەوە سنووردار بکرێت.

2. بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی دەرمانەکانی دژەسایکۆسس و هەندێجار دەرمانەکانی دژە دڵەڕاوکێ و زۆرجار واپێویست دەکات دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاجیش بەکاربهێنین. بیرمان نەچێت دەبێت کەمترین برو باشترین جۆر و ناوبەناو بەکاریبهێنین تا کەمترین کاریگەری لابەلایی روویدات.

3. چارەسەرکردن بەلێدانی تەزووی کارەبا یەکێکی دیکەیە لەو چارەسەرانەی بۆ تووشبوانی شیزۆفرینیا بەکاردەهێنرێت، دیارە بەکارهێنانی ئەم رێگە چارەسەرە

نە بۆ زیانگەیاندنە بەنەخۆش، نە بۆ ترساندنێتی، بەداخەوە هەندێك خێزان و کارمەند و پزیشك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێنن گەر ئەو کارە نەکەیت تەزوی کارەبات بۆ دەکەین گەر وا بڵێی تەزووی کارەبات بۆدەکەین، لەراستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش وکەسوکاری بەکاردێت لەوکاتانەی نەخۆش مەترسی ئەوەی هەیە زیان بەخۆی یان کەسوکاری بگەیەنێت. لەکاتێکدا بەکاردەهێنرێت کە سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمان حاڵەتەکەی بەردەوامی هەبێت، ناتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان رازی نابێت دەرمان بەکاربهێنێت.

لەحاڵەتی شیزۆفرینیادا تەزووی کارەبا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکاردێت کە هاوشانە لەگەڵ خەمۆکییەکی توند، شیزۆفرینیای بەتەختەبوون catatonia. لەزوربەی کاتدا بەکارهێنانی تەزووی کارەبا زیانی کەمترە لەبەکارهێنانی دەرمان بەبڕێکی زۆر.

4. چارەسەری دەروونی پاڵپشتی دەروونی هاوشان لەگەڵ راهێنانەوەو چارەسەری کیمیاییدا سودی زۆری هەیە، بەکارهێنانی چارەسەری دەروونی چڕو قوڵ بۆماوەی درێژخایەن، دەرکەوتووە لەهەندێك حاڵەتدا سوودی زۆری هەیە، بەڵام کاتێکی زۆری دەوێت و پارەیەکی زۆر و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەکان

پیادەبکرێت.

سەبارەت بەشیکردنەوەی دەروونی ئاخاوتنی ئازاد نەک تەنیا سوودی نییە، بەڵکو دەشێت زیان بەنەخۆش بگەیەنێت.

5. کۆمەڵگەی چارەسەری لەمبارەدا تاک دەگوێزرێتەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی بچوکتر کە زیاتر لێکتێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبێت. ماوەیەکی دیاریکراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەک پشوویەک وایە لەژینگە گەورەکەی و لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت بەپێی پێویست و پاشان دەگەڕێنرێتەوە بۆ ناو کۆمەڵگە.

6. چارەسەرکردن لەرێی پیشەوە ئەمجۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە، مەبەست لەم چارەسەرە تەنیاپڕکردنەوەی کات نییە، بەڵکو دەبێت کارێکی بەسوود بێت و نەخۆش بەرهەمی کارەکەی ببینێت تا هەست بەگرنگی خۆی بکات و ببێتە پاڵنەر بۆ کاری باشترو چاکتر. بۆ نمونە لەتوخمی تووشبووی مێینەدا ئەگەر زیاتر بەکاری دەستیی خۆی خەریککرد، ئەوا واباشە لەدواییدا بەرهەمی کارەکەی لەپێشانگایەکدا نمایشبکرێت بفرۆشرێت. نەخۆشی نێرینەش کە زیاتر بەکاری باخەوانی و دارتاشی وئاسنگەرییەوە خەریکدەبێت بەهەمانشێوە دەکرێت لەدواییدا سوود لەکارەکانیان وەربگرن، وێنەکێشان و وەرزش و بەشداری شانۆش بۆ هەردوو رەگەز جۆرێکە لەچارەسەر.

7. چارەسەری رەفتاری وەعریفی بۆ راستکردنەوە و هاندانی هەندێک رەفتاری گرنگ، بۆ بایەخدان بەخۆی و خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ رێکخستنەوەی ئاخاوتن و رێگرتن لەپەرتەوازەیی هزر.

8. راهێنانەوە بەیەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ تووشبوانی شیزۆفرینیا، شانبەشانی چارەسەرەکانی دیکە، رۆڵی کاریگەری هەیە لەگەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە.

ماکەکانی شیزۆفرینیا

1. لەرووی کۆمەڵایەتییەوە: ئەوانەی حاڵەتی شیزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتییان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حاڵەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاورێیان هەیە لەژمارەی پەنجەی دەست تێپەرناکەن لەکاتی تووشبووندا ئەو پەیوەندییەش بەرەو لاوازبوون دەروات و تووشی گۆشەگیری دەبێت، بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

2. تەواونەکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەرای بوونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێجارسەروزیرەکی ئەوانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن گەر نەخۆشییەکە لەسەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات رێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت.

3. نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێک لەخاڵە باشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی شیزۆفرینیا، بەڵام ژمارەیەکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێت و گرفتیان دەبێت بەتایبەتی لەکاتی دارمانی ئابوریدا، زۆرجار واپێویست دەکات کارێک بکەن لەخوار ئاستی زیرەکیی و بەهرەمەندی خۆیانەوە بێت.

4. پەیوەندیی سێکسی: لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لەنێردا لەسەرەتای هەرزەکارییەوە سەرهەڵدەدات، بۆیە ژمارەیەکی بەرچاو لەتووشبوانی نێرینە ناچنە ژیانی هاوسەرییەوە و مێینەش برێکی دیاریان تەڵاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە، چونکە حاڵەتەکە لەمێدا کەمێک درەنگتر دەردەکەوێت.

سەرەرای ئەمانە لەژیانی سێکسیدا گرفتیان هەیە، بەهۆی لاوازی و سستی پەیوەندی سۆزداری لەلایەک و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لەلایەکەکی دیکەوە.

5. تاوان: هەرچەندە لای خەڵکی واباوە ئەوانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتردەکەن، بەڵام راستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەکان وانالێن، بەڵکو زیاتر لەتوێژینەوەیەک ئاماژە بەوە دەدات کە رێژەی تاوان لەنێوان هەردوو گروپ نەخۆش و خەڵکی ئاسایی یەکسانە، بەڵام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەروونی نییە و بۆچوونی خەڵکی خراپە لەمەر نەخۆشییە دەروونییەکان هەر گرفتێک لەنێوان دوو کەس رووبدات گەر یەکێکیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بەتاوانبار تەماشادەکرێت، بۆیە گەر زیاتر لەبەندیخانەکاندا بن هۆکەی تاوانی زیاتر نییە، بەڵکو نایەکسانی و زۆرداریە بەرامبەر بەنەخۆشەکان.

6. مردنی پێشوەخت: بەهۆی خۆکوشتن لەماوەی 10ساڵی یەکەمی

دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە 10٪یان خۆیاندەکوژن.

خێزانکوژی، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سووڕان و هەوکردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆرجگەرەکێشانەوە کۆمەڵێك هۆکاری دیکەن بۆ مردنی پێشوەخت.

7. هەژاری: بەپێی هەندێك سەرژمێری شیزۆفرینیا لەچارەکی خوارەوەی ئابووری هەشت هێندەی چارەکی سەرەوەی ئابوورییە. رەنگە هۆی ئەوەبێت لەهەژاردا زیاتر رووبدات، بەڵام بیرمان نەچێت ئەوانەی چارەکەکانی سەرەوەش پاش ماوەیەك لەنەخۆشییەکە دێنە چارەکەکانی خوارەوە.

8. هاوشانی نەخۆشییەکانی دیکە: ئەگەری رووداني دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و وەسواسی زیاترە وەك لەکەسانی دیکە.

ئایندەی نەخۆش

یەکێك لەو پرسیارانەی کەسوکاری نەخۆش لەپزیشکی دەکەن ئەوەیە، ئایا نەخۆشەکەمان چاکدەبێتەوە؟ ئایا لەئایندەدا چی بەسەردێت؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەتوانین ئایندەی باش وخراپی نەخۆش بەمشێوەیە روونبکەینەوە: ئەو نیشانانەی ئاماژەن بەئایندەیەکی باش واتە نەخۆش هیوای چاکبوونەوەی لێدەکرێت ئەمانەن، لەکاتێکی درەنگی تەمەندا سەرهەڵدەدات، سەرەتایەکی توند لەماوەیەکی کورتدا نیشانەکان دەردەکەون، ناویەناو دەردەکەوێت لەهەندێککاتدا نیشانەکان دیارنامێنن، لەپێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە خاوەن کەسێتییەکی سەرکەوتوو و گەرم وگوڕە لەرووی سۆزداری و کۆمەڵایەتییەوە، نەبوونی کەسێکی دیکە لەئەندامانی خێزان کە حاڵەتی شیزۆفرینیای هەبێت، بوونی هۆکارێکی روونوئاشکرا کە بۆتەهۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە، بوونی نیشانە پۆزەتیفەکان وەکو وڕێنە و وەهم، پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی، بوونی هاوسۆزی و پاڵپشتی خێزانی، زوو چارەسەرکردن، وەرگرتنی چارەسەری پێویست لەدەرمان و چارەسەری دەروونی و راهێنانەوەی نەخۆش بۆ کۆمەڵ.

هەرچی ئەو نیشانانەن کە ئاماژەن بۆ ئایندەیەکی خراپی نەخۆش واتە هیوای چاکبوونەوەیان لاوازە ئەوا دەتوانین لەمانەدا بیانخەینەروو: لەسەرەتای تەمەندا سەرەتای هەرزەکاری، سەرەتایەکی لەسەرخۆ پلەبەپلە نیشانەکان دەردەکەون، پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە کەسێتیەکی لاواز و هەستیار و گۆشەگیرە، نیشانەکان بەردەوامن، بوونی حاڵەتی هاوشێوە لەخێزانەکەدا، نەبوونی هۆکارێکی روون وئاشکرا کە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە، بوونی نیشانە نەگەتیفەکان نەبوونی ئیرادە و دابڕان لەکۆمەڵ و لاوازی ئاخاوتن، لەدەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەڵایەتی، نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پاڵپشتییە، دواخستنی چارەسەر، وەرنەگرتنی چارەسەر یان تەنیا بایەخدان بەجۆرێك لەچارەسەر بەبێ گوێدانە رێگاکانی دیکەی چارەسەر.

بەپێی توێژینەوەکان لە90٪ی تووشبوانی شیزۆفرینیا دەتوانن بگەڕێنەوە بۆ ناو کۆمەڵگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێك سەرچاوەی دیکە ئاماژە بەوە دەدەن 50٪یان هەوڵی خۆکوشتن دەدەن بەتایبەتی لەکاتی خەمۆکی و بوونی هەلوەسەی بیستن نزیکەی لە10٪ یان هەوڵەکەیان سەردەگرێت.

*بەڕێوەری نەخۆشخانەی سۆزی دەروونی لەسلێمانی

سەرچاوەکان

1.Synopsis of psychiatry behavioral sciences clinical psychiatry. 9th edition 2003. Kaplan & Sadock"s.

2. Oxford handbook of psychiatry. David Sample, Roger Smyth, Jonathan Burns, Rajan Darjee, Andrew McIntosh. Oxford University press 2005.

3. Oxford shorter textbook of psychiatry. 2006

4. Oxford core text of psychiatry.2005

5. Abnormal psychiatry core concepts. James N. Butcher, Susan Mineka, Jill M. Hooley.2008.

6. Psychiatric nursing contemporary practice.4th edition 2008.Mary Ann Boyd.

7. Companion to psychiatric studies 2004.Freemen, Johnston, Sharpe, Lawrie, and Cunningham.

8. NMS (National medical series for independent study) 3rd edition 1996.James H. Scully.

9. Management of mental disorder. Gavin Andrews & Rachel Jenkins.2000

10. النفس انفعالاتها و امراضها و علاجها د.علي كمال.1988

11. المرشد في الطب النفسي. اعداد مجموعة

ڕەبۆ، تەنگەنەفەسیی بەردەوام

د. هادی محەمەد

ڕەبۆ Asthma بەهەوکردنی درێژخایەن و زیادبوونی هەستداریێتی بۆری هەوا جیادەکرێتەوەو دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێك نیشانە، وەك خیزە خیز و کۆکە و سنگ توندی و هەناسە تەنگی.

لەڕووی فرمانییەوە بەگیرانی بۆری هەوا دەناسرێتەوە کە لەماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی دیکە دەگۆڕێت و بەچارەسەرکردن پێچەوانە دەبێتەوە.

ئامارە هەنووکەییەکان باس لەوەدەکەن کە 300 ملیۆن کەس لەجیهاندا دووچاری ڕەبۆ بوون و واش بۆی دەچن لەساڵی 2025 دا 100 ملیۆنێکی دیکە زیادبکەن.

لەمنداڵیدا و لەکوڕاندا زۆرتر ڕوودەدات و پاش ڕەسیوبوون کچان زۆرتر دووچاری ڕەبۆ دەبن، لەڕووی کۆمەڵایەتی-ئابوورییەوە، باش کۆنترۆڵنەکردنی نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی دواکەوتن لەکارو قوتابخانە و زۆر چوونە نەخۆشخانەو هەندێك کاتیش بەمردنێکی پێش وەخت کۆتایی دێت.

هۆکاری ڕەبۆ ئاڵۆزە و چەندین پاڵنەری ژینگەیی و بۆماوەیی تیایدا بەشدارن، گریمانەی تەندروستی ئەوەیە کە کەمی هەوکردن لەسەرەتای ژیانی منداڵیدا، سیستمی بەرگری لەش بەرەو کۆمەڵێك حاڵەتی هەستیاری allergic لەڕووی بۆماوەوە ئاراستەدەکات.

لیمفەخانەی جۆری T دەکرێت بەدوو جۆری جیاوازەوە: T2، T1، لەکاتی کۆرپەلەیدا گۆڕان لە T2-ی ئاوسکی دایك کە دەبێتە T1 کاردانەوەیەکی پێویستە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی هەوکردنە ڤایرۆسی و بەکتریاییەکان، کەمکردنەوەی هەوکردن لەمنداڵیدا، لەبەرژەوەندی بەردەوامبوونی

لیمفەخانەی ژێرجۆری T2 ە، بەمەش سیستمی بەرگری جۆرە کاردانەوەیەکی هەستیارانەی دەبێت، واتە ئەو منداڵانەی کە زیاتر دووچاری هەوکردن دەبن، کەمتر دووچاری نەخۆشییەکانی هەستیاری و خیزەخیز و ڕەبۆ دەبن کەگەورەبوون، هەرچەندە دەرکەوتووە هەوکردنەکانی دیکەی وەك هەوکردنی ڤایرۆسی Syncytial کۆئەندامی هەناسە مەترسی تووشبوون بەڕەبۆ زیاددەکات.

ئەو هۆکارانەی لەتووشبوون بەڕەبۆ دەمانپارێزن:

1. دەرکەوتووە ژیان لەناو کێڵگەدا هۆکارێکی پارێزەرە، بەلام میکانیزمەکەی نازانرێت.

2. زۆری ژمارەی ئەندامانی خێزان.

3. هەوکردنەکانی منداڵیتی بەمشەخۆرەکانیشەوە.

4. زۆربوونی ترشە بەکتریای شێوە چیلکەیی Lactobacilli لەریخۆڵەدا.

5. لەنێوان مامەڵەکردن لەگەڵ گیانەوەری ماڵی و دووچاربوون بەڕەبۆدا پەیوەندییەك دەبینرێت.

هەرچی ئەو هۆکارانەن کە مەترسی تووشبوون بەڕەبۆ زیاددەکەن ئەمانەن:

1. هەوکردنەکانی منداڵیتی وەك هەوکردنی ڤایرۆسی کۆئەندامی هەناسە.

2. هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوەدەکەن کە بەرکەوتن لەگەڵ گیانەوەری ماڵی لەسەرەتای منداڵیدا هۆکاری پارێزەرە دژی ڕەبۆ.

3. کەمی دژە ئۆکسێنەرەکان وەك ڤیتامین E و ماددەی سیلنیۆم لەخۆراکدا.

4. توێژینەوەکانی دیکە ئاماژە

بەوە دەکەن کە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان زۆر بەرکەوتن بەپرۆتینی شیری مانگاو تووشبوون بەڕەبۆ و نەخۆشییە هەستیارییەکانی دیکە.

5. لەکۆمەڵگا خۆرئاواییەکاندا، پەیوەندییەك هەیە لەنێوان زیادبوونی ڕەبۆ و لەگەڵ قەڵەویدا لەڕێگەی میکانیزمی میکانیکیەوە وەك گەڕانەوەی ترشی گەدە-سورێنچك، هەرچەندە هۆکاریی بۆماوەیی و گۆڕانی سیستمی بەرگری بەهۆی خۆراکەوە یاخود گۆڕانی هەستیارێتی بۆری هەوا بەهۆی هۆرمۆنەکانەوە لێکدانەوەی دیکەن.

زیادبوونی لەپڕی ڕەبۆ لەگەڵ لێکدانەوەی بۆماوەیی وەك هۆکار بۆ تووشبوون بەڕەبۆ، ناگونجێت، هەرچەندە وادەردەکەوێت دەرکەوتنی ڕەبۆ و ڕەوتی نەخۆشییەکەو کاردانەوەی بۆ چارەسەر لەژێر کۆنتڕۆڵێکی بۆماوەیی و بەهەمان شێوەش کۆنتڕۆڵی ژینگە بێت.

پاسۆفسیۆلۆژی ڕەبۆ

1. سنورداربوونی ڕۆیشتنی هەوا: بەزۆری بەشێوەیەکی سروشتی یاخود چارەسەر پێچەوانە دەبێتەوە.

2. فرەهەستیاری بۆری هەوا: تەسکبوونەوەی بۆری هەوا لەئەنجامی ژمارەیەکی زۆری وروژێنەری دیارینەکراو، وەك وەرزشکردن، هەوای سارد.

3. هەوکردنی ڕێڕەوی هەوا: ئەمەش لەئەنجامی کۆبوونەوەی خانەی هۆگری بۆیەی سوور و لیمفەخانەو درشتەخانەو هاوتاخانەو هەڵئاوسانی هاوکات و فرەئاوسان و فرەبیبوونی لووسە ماسولکەکانی ڕێڕەوی هەواو ئەستووربوونی بنە پەردەو تۆپەڵی لینجە ماددەو برینداربوونی ڕووکەشە شانە، دروستدەبێت.

ئەم گۆڕانانەش لەئەنجامی چوونە ناوەوەی هەستیارە ماددەیەك allergen بۆ ناو بۆری هەوا و بەخێرایی کارلێك لەگەڵ درشتەخانەکان mast cells دا دەکات و نێوەندە ماددەکانی mediators وەك هیستامین و لیوکۆترینەکان دەردەچن و دەبنەهۆی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا.

لەڕەبۆی بەردەوامدا، هەوکردنێکی درێژخایەن و ئاڵۆزی بەدوادا دێت و ژمارەیەکی زۆر خانەی هەوکردوو لەناوچەکەدا کۆدەبنەوەو گۆڕان لەخانە پێکهێنەرەکانی ڕێڕەوی هەوادا ڕوودەدات و بەشداری پرۆسەکە دەکەن و ژمارەیەکی زۆر سایتۆکسین و کیمۆکین و هۆکارە گەشەش growth factor دەردەدرێن. لەگەڵ زیادبوونی توندیی و درێژخایەنی نەخۆشییەکە، بەریشاڵبوونی دیواری ڕێڕەوی هەوا دروستدەبێت و ڕێڕەوی هەوا بەشێوەیەکی جێگیر تەسکدەبێتەوەو کەمتر وەڵامدانەوەی بۆ چارەسەرکردن لەڕێی فراوانکەرە بۆری هەواییەکان دەبێت.

ڕەبۆ نەخۆشییەکی هاوشێوە نییە لەهەموو نەخۆشەکاندا، بەڵکو کۆنیشانەیەکی دیدەنیانەی بەردەوامی هەیە لەگەڵ نیشانەی هەمەجۆردا.

نیشانە تایبەتیەکانی بریتین لەنۆبەی ناوبەناوی خیزەخیزکردن و سنگتوندی و هەناسەتەنگی و کۆکە، وروژێنەرە باوەکانی بریتین لەمیلاکبوون بەتایبەتی لەکەشی ساردا، بەرکەوتن لەگەڵ ئەو ماددانەی ناو هەوا کە هەستیاری دروستدەکەن یان ماددە پیسکەرەکان و هەوکردنی ڤایرۆسی سەرەبۆری هەوا.

ئەو نەخۆشانەی ڕەبۆییەکی هیواشی ناوبەناویان هەیە بەزۆری بێ نیشانەن جگە لەو کاتانەی حاڵەتێکی خراپ بەسەر نەخۆشییەکەیاندا دێت ئەمیش لەکاتی هەوکردنەکانی سەرەبۆری هەوا یان بەرکەوتن لەگەڵ ئەو ماددانەی کە دەبنەهۆی هەستیاری، لەڕەبۆی بەردەوامدا، خیزەخیزو هەناسەتوندی درێژخایەن هەیە.

ڕەبۆ بەشێوەیەکی جیاکەرەوە شێوازێکی ڕۆژانەیی هەیە، نیشانەکانی لەبەیانیان زوودا خراپتر دەبێت. ئەگەر باش کۆنتڕۆڵنەکرابێت، نیشانەکانی وەك کۆکەو خیزەخیز خەو تێکدەدەن و وادەکەن زاراوەی ڕەبۆی شەوانە بۆ وەسفکردنی ڕەبۆکە بەکاربهێنرێت. لەوانەیە کۆکە لەهەندێك نەخۆشدا تەنیا نیشانەی زاڵی ڕەبۆ بێت، لەو بارەدا کە خیزەخیز یان هەناسەتوندی لەنەخۆشدا هەستی پێناکرێت ئەو جۆرە لەڕەبۆ پێی دەوترێت کۆکە ڕەبۆ.

لەهەندێك نۆخی دیکەدا، دەرکەوتنی ڕەبۆ پەیوەندی

بەبەکارهێنانی دەرمانەوە هەیە، هەندێک دەرمانی وەک Blockers- B تەنانەت ئەگەر بەشێوەی قەترەی چاویش بەکاربهێنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی تەسکبوونەوەی بۆری هەوا.

لە10٪ی ئەو کەسانەی ڕەبۆیان هەیە، حاڵەتەکەیان پەیوەندی بەبەکارهێنانی ئەسپرین و دەرمانە ناستیرۆیدە دژە هەوکەرییەکان NSAIDS وە هەیە. زۆرجاریش ڕەبۆی هەستیاری ئەسپرین پەیوەندی بەهەوی لووتە گیرفان و دەرپەڕیوی گۆشتی لووت Nasal polyp ەوە هەیە.

ڕەبۆی پیشەیی Occupational

ئێستا باوترین جۆرەکانی پشێوی هەناسەیە کە پەیوەندیی بەپیشەی نەخۆشەکەوە هەیەو نزیکەی لە5٪ ی ڕەبۆی سەرەتایی لەتەمەنی پێگەیشتوویدا لەمجۆرە ڕەبۆیەیە. پێویستە لەهەموو ئەو نەخۆشانەی کە تووشی ڕەبۆ بوون و لەتەمەنی ئیشکردندان دەستنیشانی ئەوەبکرێت ئایا حاڵەتی ڕەبۆکەیان پەیوەندی بەپیشەکەیانەوە هەیە یان نا بەتایبەتی کاتێک هەست بەباشبوون دەکەن کە لەئیشکردن دووردەکەونەوە بۆ نموونە لەکاتی پشوودا. ئەو کەسانەی هەستیارییان هەیەو ئەوانەی جگەرەخۆرن زیاتر مەترسی تووشبوونیان لەسەرەو بەشێوەی بەرچاو دوورکەوتنەوە لەبەرکەوتن بەهەستەوەرە ماددەکان داهاتووی نەخۆشییەکە باشتردەکات و لەوانەشە بەتەواوی چاکببێتەوە.

تێبینی دەکرێت ژمارەیەکی کەمی نەخۆشەکان شێوەیەکی توندی تایبەتیان لەڕەبۆ هەیە کە لەژناندا باوترە، لەم بارانەدا ووروژێنەرە هەستەوەرییەکان کەمتر گرنگیان هەیە.

پشکنینە فرمانییەکانی سی

ناسینەوەی ڕەبۆ لەڕێگەی لێنۆڕینەکان و هاوتا لەگەڵ نیشانە دیدەنییەکانی بەمشێوەیە ئەنجامدەدرێت

1. FEV1≥٪15 و 020 مل، زیادبکات پاش وەرگرتنی فراوانکەرێکی بۆری هەوا و هەوڵێکی کۆرتیکۆستیرۆیدەکان.
2. FEV1>٪20 گۆڕانی ڕۆژانەی PEF بۆماوەی 3 ڕۆژ یان زیاتر لەهەفتەیەکدا لەماوەی دوو هەفتەدا.
3. FEV≥٪15 کەمبکات پاش 6 دەقیقە لەڕامێنان(*).

ناسینەوەی ڕەبۆی پیشەیی زۆر سەختەو زۆرجار پێویستی بەپزیشکی تایبەتمەند هەیە، تۆمارکردنە دوو سەعاتییەکانی PEF بەتایبەتی لەوکاتانەدا کە لەپیشەکەیەوە دوورە، یارمەتی دەستنیشانکردنی

حاڵەتەکە دەدەن. بەڵام ئەمەش زۆرجار قورسە بۆ جێبەجێکردن. هەندێجار لەوانەیە پێویست بکات بۆری هەوا بکات بەهەستەوەرە ماددەی گومانلێکراو هانبدرێت.

پشکنینی تیشکی

بەشێوەیەکی گشتی پشکنین لەرێگەی تیشکەوە بێسوودە بۆ دەستنیشانکردنی رەبۆ، بەڵام دەشێت ئاماژە بەناسینەوە جێگرەوەکانی دیکە بکات. رەبۆی ناکاو دەبێتەهۆی فرە هەوابیبوونی پەردەپۆشەری سییەکان واتە زۆربوونی هەوای ناو پەردە پۆشەری سییەکان، لەوانەیە پووکانەوەی پلی ببینرێت ئەگەر لینجە ماددە یەکێك لەبۆرییە گەورەکانی هەوا bronchiی گرتبێت.

پێوانی باری هەستیاری

لەوانەیە تێبینی زیادبوونی ژمارەی خانەی رەنگ سوور -ئیزنیومیل- لەبەڵغەم یان خوێنی دەمارە سەرپەڕەکاندا بکرێت و سەرجەمی IgE ی خوێن بەشێوەیەکی تایبەت لەرەبۆی هەستیاریدا بەرزدەبێتەوە. لێنۆڕینەکانی سمینی پێست سادەن و هەڵسەنگاندنێکی خێرا لەبارەی رەبۆوە دابیندەکەن.

هەوکردنی رێرەوی هەوا

ئەگەر شێوازی هاندانی نەخۆش بۆ دەردانی بەڵغەم و چاودێریکردنی هەناسەی دراوەی نەخۆش پەیرەوکرا ئەوا پێویست ناکات پەنابیرێت بۆ شێوازی کونکردنی رێرەوی هەوا هەروەها ئەم شێوازە سوودبەخشە لەناسینەوەی رەبۆو یارمەتی چاودێریکردنی چالاکی نەخۆشییەکەش دەدات.

ئامانجی چارەسەرکردن

1. کۆنترۆڵکردنی نیشانەکان.
2. رێگرتن لەخراپبوونی رەبۆ.
3. هێشتنەوەی فرمانی سی لەئاستی ئاساییدا ئەوەندەی بگونجێت
4. دوورە پەرێزی لەزیانە لاوەکییەکانی دەرمانەکانی دژە رەبۆ.
5. رێگەگرتن لەبەرەو پێشچوونی سنورداربوونی نەگەڕاوەی رێرەوی هەوا واتە تەسکبوونەوەی بۆری هەوا تا ئەگاتە رادەیەك کە توانای گەڕانەوەی نەبێت بۆ باری ئاسایی کراوەیی خۆی
6. کەمکردنەوەی رێژەی مردن.

لەبەرئەوەی رەبۆ سروشتێکی جیاوازی هەیە پێویستە نەخۆش هانبدرێت تا هەست بەبەرپرسیارێتی بکات لەبەرامبەر کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکەی، ئەم کارە دەرئەنجامە کلینیکیەکانی نەخۆشییەکە بەرەو باشتر دەبات. ئەم هۆشیارییە هەر لەساتی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەوە دەستپێدەکات و پێویستە نەخۆش زانیاری تەواوی هەبێت دەربارەی پەیوەندی نێوان نیشانەکان و رووودانی هەوکردن، گرنگی نیشانە هەستیارەکان وەك بێداربوونەوەی شەوانە، جۆرە جیاوازەکانی دەرمان و بەکارهێنانی PEF بۆ دیاریکردنی بڕیارەکانی چارەسەرکردن.

دوورکەوتنەوە لەهۆکارە وروژێنەرەکان بەهەنگاوێکی گرنگ دادەنرێت لەمامەڵەکردن لەگەڵ رەبۆدا بەتایبەتی لەچارەسەرکردنی رەبۆی پیشەییدا، ئەویش بەدوورکەوتنەوە لەوماددانەی دەبنەهۆی تووشبوون بەهەستیاری و بەرپرسیارن لەدەرکەوتنەوەی حاڵەتی رەبۆکە، بەمشێوەیە لەوانەیە نەخۆش بەتەواوەتی هەست بەچاکبوونەوە بکات یان بەشێوەیەکی بەرچاو بەرەو باشبوون بڕوات. بەهەمانشێوە دیاریکردنی ئەو ئاژەڵە ماڵییانەی کە دەبنەهۆی هەستیاری بۆ نەخۆش و دوورخستنەوەیان لەماڵ لەوانەیە کاریگەری زۆر باشی هەبێت لەکۆنترۆڵکردنی رەبۆدا، هەرچەندە لەوانەیە چەندان ساڵی بوێت تا پاشماوەی ئاژەڵەکان بەشێوەیەکی بەرچاو کەمدەبنەوە. لەوانەشە بۆنەوەی بەرکەوتن بەتەنۆچکە تۆزییەکانی ناوماڵ روونەدات، دەکرێت فەرشی ناوماڵ لابرێت و راخەری تەختەیی یان ماددەی دیکە شوێنیان بگرێتەوە. بەڵام زۆربەی نەخۆشەکان هەستیاریان بەرامبەر ژمارەیەکی زۆر لەو ماددانە هەیە کە دەبنەهۆی وروژاندنی حاڵەتی رەبۆ، ئەمەش وایکردووە دوورکەوتنەوە لێیان کارێکی سەخت بێت. هەروەها دورکەوتنەوە لەو دەرمانانەی دەبنەهۆی رەبۆ یان خراپتری دەکەن و پێویستە وازیش لەجگەرەکێشان بهێنێت

شێوازی چارەسەر لەرەبۆدا

هەنگاوی یەکەم، بەکارهێنانی بۆری هەوا فراوانکەرە هاوتاکانی

وەرگری Beta -2 ی هەڵمژینی کورتخایەن.

ئەم هەنگاوە بۆ ئەو نەخۆشانەیە کە ڕەبۆی هێواشی ناوبەناویان هەیەو نیشانەکانی هەفتەی جارێك تا سێ مانگ جارێك و کەمتر لەدوو نۆبەی شەوانە لەمانگێکدایە، ئەمەش بەپێی پێویست بەکارهێنانی هاوتای وەرگری B2 ی هەڵمژینی کورتخایەن inhaled short-acting B2-agonist بەسە بۆ ئەم حاڵەتە و پێویستە ئەم نەخۆشانە بەوریاییەوە سەرپەرشتی بکرێن.

هەنگاوی دووەم، بڕی کەمی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژراو.

چارەسەرکردن لەڕێگەی دژە هەوی وەك کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین بەشێوەیەکی ڕێکوپێك باشە و پێویستە بۆ چارەسەرکردنی هەنگاوی یەکەم زیادبکرێت لەو نەخۆشانەداکە:

- ◻ کە ڕەبۆکەیان لەماوەی دوو ساڵدابەرەوخراپتر چووە.
- ◻ هاوتاکانی وەرگری 2B-ی هەڵمژین بەکاردەهێنن لەهەفتەی سێ جاریان زیاتر.
- ◻ ئەوانەی سێ جار یان زیاتر لەهەفتەیەکدا نیشانەکانی ڕەبۆیان لەسەردەردەکەون.
- ◻ئەوانەی لەهەفتەیەکدا شەوێك بەهۆی ڕەبۆوەبەخەبەردێن.

هەنگاوی سێیەم، زیادکردنی چارەسەر، ئەگەر نەخۆش سەرەڕای بەکارهێنانی ڕێگەپێدراوی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین، کۆنترۆڵی ڕەبوەکەی نەکرا، ئەوا پێویستە بەگشتی چاوبەنەخۆشەکەدا بخشێنینەوە، بەتایبەت خووگرتن بەچارەسەرەکان و تەکنیکی هەڵمژین

یەکەم هەڵبژاردنی چارەسەر بریتییە لەماندەر یاخود هاوتاکانی 2B ی درێژخایەن وەکو ساڵمیترۆڵ و فۆرمۆتیرۆڵ، کەماوەی کارکردنیان لانی کەم 12 سەعاتە، بەردەوام ئەمەش دەریخستووە کە کۆنترۆڵکردنی ڕەبۆی باشترکردووە و توندی خراپتربوونەکانی ڕەبۆی کەمترکردووەتەوە بەبەراورد بەژەمە دەرمانی کورتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین، بەتەنیا تێکەڵکردنێکی

جێگیری هەڵمژەری inhaler کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین و هاندەری B2ی درێژخایەن گەشەی پێدراوە، ئەمە چارەسەرێکی زۆر گونجاوە و نەخۆشەکان زیاتر خویان پێوەگرتووە.

دژەکارەکانی وەرگرەی لیوکۆترین -وەك فۆنتیۆکاست 10 ملگم رۆژانە montelukast- تا رادەیەك گروپێکی نوێن دەتوانن لەرێگەی دەمەوە وەربگیرێن و رێژەی خراپبوونی حاڵەتەکان کەمدەکەنەوە.

هەنگاوی چوارەم، لەحاڵەتی باش کۆنترۆڵ نەبوونی نەخۆشییەکەدا ژەمە دەرمانی مامناوەندی ستیرۆیدی هەڵمژین بەکاردەهێنرێت. لەکەسی پێگەیشتوودا، دەشێت ژەمە دەرمانی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین زیادبکرێت. بەشێوەیەك پێویستە ئامادەکراوی کۆرتیکۆستیرۆید لەرێگەی لووتەوە لەو نەخۆشانەدا بەکاربێت کە نیشانەی دیاری سەرە بۆری هەوایان هەیە. هەروەها لەوانەیە دژکارەکانی وەرگری لیوکۆترین و سیۆفلین یان هاندەرەکانی وەرگری2Bی لەسەرخۆ دەرچوو slow-release بەکاربهێنرێن. ئەگەر هەوڵی چارەسەری هەنگاوی سێیەم کاریگەری نەبوو، ئەوا دەبێت بوەستێنرێت، لەرێگەی دەمەوە دژەکەرووی وەك ئەتراکۆنازۆل بەو نەخۆشانە بدرێت کە هەوکردنی هەستیاری سی لەجۆری Aspergillus یان هەیە.

چارەسەری نوێی وەك دژەتەنی مۆنۆکلۆناڵ دژی IgEای خوێن دەشێت یارمەتیدەر بێت.

هەنگاوی پێنجەم، بەکارهێنانی بەردەوام یان زۆری ستیرۆیدەکان لەرێگەی دەمەوە، لەم قۆناغەدا، چارەسەر بەپردنیزۆڵۆن Prednisolone ئەویش بەزۆری رۆژی یەك ژەمە دەرمان لەبەیانیانداو دەبێت بەکەمترین بڕ بەکاربهێنرێت واتە هەرئەوەندە کە پێویست بێت بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکان. ئەو نەخۆشانەی چارەسەری درێژخایەنی کۆرتیکۆستیرۆیدن-سێ مانگ زیاتر یان وەرگرتنی سێ یان چوار کۆرسیان لەساڵێکدا بۆ بەکاردێت ئەوا مەترسی تووشبوونیان بەزیانە لاوەکییەکانی ئێسکە داخورانی ئێسك لێدەکرێت، دەکرێت لەم نەخۆشانەدا رێ لەڕوودانی ئەم حاڵەتە بگیرێت بەبەکارهێنانی بسفۆسفۆنەیت.

چارەسەری هەنگاو بەهەنگاو

هەرکاتێك رەبۆ کۆنترۆڵ بوو، ژەمە دەرمانی کۆرتیکۆستیرۆیدی هەڵمژین یان لەرێگەی دەمەوە پێویستە بۆ کەمترین بڕ کەمبکرێتەوە کە تیایدا کۆنترۆڵکردنی کاریگەرییەکانی رەبۆ دەستەبەر ببێت.

خراپتربوونی رەبۆ

بەدرێژایی ژیانی رەبۆ، بەزیادبوونی نیشانەکان و بەرەو خراپبوونی PEFو زیادبوونی هەوکردنی رێڕەوی هەوا، نەخۆش چەندجار خراپتربوون بەخۆیەوە دەبینێت، خراپتربوونەکان دەشێت دروستبێت لەئەنجامی هەوکردنەکان -باوترینیان ڤایرۆسییە-، هەوێنەکان و بەرێکەوتیش ئەو ماددە دەرەکییانەی دەبنەهۆی هەستیاری، بەتایبەتی لەدوای رەشەبا. پیسبوونی هەوا وادەکات تووشبوانی رەبۆ زیاتر بگەیەنرێنە نەخۆشخانە. زۆرینەی نۆبەکان وردە وردە نەخۆش بەرەو خراپبوون دەبات لەچەند سەعاتێکەوە بۆ چەندین رۆژ، بەڵام هەندێکیان کەمترین نیشانەی ئاگادارکەرەوە یان بێ هیچ نیشانەیەکن، بۆیە پێی دەوترێت رەبۆی ناسك Brittle asthma.

چارەسەری خراپتربوونەکانی بەشێوەی هێواش بەرەو مامناوەند روودەدەن ئەویش لەرێی بەکارهێنانی کۆرسی کورێ کۆرتیکۆستیرۆید لەرێگەی دەمەوە-رۆژانە پردنیزۆنۆڵ 30-60ملگم، زۆرجار کۆنترۆڵی نیشانەکان دەکات، لەمبارانە ئەم کۆرسە بەکاردەهێنرێت:

- خراپتربوونی رۆژ بەرۆژی نیشانەکان و PEF.
- هاتنە خوارەوەی PEF بۆ خوار ٪60، باشترین تۆماری نەخۆشەکە.
- دەستپێکردنی رەبۆ یان خراپتربوونی لەپێش خەوتندا.
- بەردەوامبوونی نیشانەکانی لەبەیانییەوە تا نیوەڕۆ.
- کاتێك وەڵامدانەوە بۆ فراوانکەرە بۆری هەوای هەڵمژین کەمدەکات.
- کاتێك نیشانەکان هێندە توند بن کە پێویست بەچارەسەری فراوانکەرە بۆری هەوای هەڵمژین یان

بەشێوەی دەرزی لێدانinjected بکات.

تایبەتمەندییەکانی ڕەبۆی توندی لەناکاو:

1. PEF=%33-%50 پێشبینیکراو بێت (>200لیتر/دەقیقە).

2. ژمارەی هەناسەدان ≥25 تۆبە/دەقیقە

3. ژمارەی لێدانەکانی دڵ ≥ 110 تۆبە/ دەقیقە.

4. نەتوانینی تەواوکردنی ڕستە لە هەناسەیەکدا.

هەرچی ئەو نیشانانەن کە مایەی هەرەشەن لەسەر ژیان ئەمانەن:

1. PEF=33-%50 پێشبینیکراو بێت (>100لیتر/دەقیقە).

2. ڕێـــرەوی تـێـربـوونـیO2 لەخوێندا بچوکتربێت لە %92، بەتایبەت ئەگەر لەسەر ئۆکسجین بێت.

3. ئاساییبوونی نیمچە پەستانی CO2 لە خوێنبەردا.

4. سنگی بێدەنگ silent chest: لەئەنجامی نەڕۆیشتنی هەوا بۆناو سییەکان دروستدەبێت.

5. شین بوونەوە Cyanosis.

6. لاوازبـــوونـــی تـوانـای هەناسەدان.

7. خاولێدانی دڵ یاخود نارێك لێدانی دڵ.

8. دابەزینی فشاری خوێن.

9. هیلاکبوون.

10. گێژبوون و وڕبوون.

11. بێهۆشی.

لەحاڵەتی ڕەبۆی بەرەو مەرگدا نیمچە پەستانیCO2 بەرزدەبێتەوە یـان پێویستی بـەهـەناسـەدانـی میکانیکی دەبێت لەڕێی بەکارهێنانی فشاری فوودانی بەرز.

چارەسەر

1. ئۆکسجین: پێویستە بەرزە خەستی O2 وەربگیرێت بۆئەوەی لەپـێـگـەیـشـتـوانـدا ئۆکسجینی تێر لـەسـەروو %92 بمێنێتەوە. ئەگەر پێدانی ئۆکسجینی گونجاو دەستەبەرنەبوو، ئەوا هەناسەدانی یارمەتیدراو پێویستە.

2. پێدانی ژەمە دەرمانی زۆر بۆ فراوانکردنی بۆری هەوا، یەکەم دەرمانیش پێدانی وەرگری B2ی کورتخایەن، لەتۆبەکانی توندی ناکاو یان هەڕەشە لەسەر ژیانی نەخۆش، زیادکردنی دەرمانی ئیپراترۆپیۆم بـرۆمـایـد Ipratropium bromide تا 2B-ی کورتخایەن -سالبیۆتامۆڵ- هانبدات و زیاتر یارمەتی فروانکردنی بۆری هەواکان بدات.

3. کـۆرتـیـکـۆ سـتـیرۆیـدە گشتگیرەکان: ئەمانە هەوکردنەکان کـەمـدەکـەنـەوەو چاکـبـوونـەوەی کەسی خراپتربوو خێراتردەکەن. ئەم چارەسەرە لەهەموو بارەکانی ڕەبـۆی توندی لەناکاودا پێویستە بەکاربهێنرێن. دەکـرێـت بـەزۆری لـەڕێـی دەمـەوە وەربـگـیرێـن وەك پرۆنیزۆلۆن 60-30 ملگم، بەڵام لەو نەخۆشانەدا کە توانای قوتدانیان نییە یاخود دەرشێنەوە، دەرزی هایدرۆکۆرتیزۆن 200 ملگم لەڕێگەی دەمارەوە بەکاردەهێنرێت.

4. گـیراوەی دەمـاری: زۆربـەی نەخۆشەکان دووچاری وشکبوونەوە دەبن و دەشێت سوود لەگیراوەی دەماری وەربگرن. لەوانەیە پێدانی پۆتاسیۆم پێویست بێت بەهۆی وەرگرتنی ژەمە دەرمانی چەندبارەی وەك سەلبیوتامۆل کە دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی پۆتاسیۆم لەخوێندا.

چـارەسـەری دواتـر: ئـەگـەر نـەخـۆشـەکـە بـەرەو باشـبـوون نـەچـوو، پێویستە هـەڵـبـژاردنـی دیکە ڕەچاوبکرێت، بەکارهێنانی مەگنسیۆمی دەماری لەوانەیە ببێتە هۆی فراوانکردنی زیاتری بۆری هەوا لەو نەخۆشانەدا کە PEF > 30 پێشبینیکراوە، هەندێك نەخۆشیش دەتـوانـن سـوود لەئەمینۆفلینی دەمـاری aminophylline وەربگرن، بەڵام پێویستە چاودێری وردبکرێن، بەشێوەیەك دەبێت PEF هەر 30-15 دەقیقەیەك تۆماربکرێت و پاشانیش هـەر6-4سـەعـاتـێـك پێویستە ئۆکسجینی تێری خوێن سـەروو %92 بێت بەبەکارهێنانی لێدان- ئۆکسجین پـێـوەر-Pules oximetry، بەڵام پێوانی گازەکانی ناو خوێنی خوێنبەر پێویستە ئەگەر پێوانی سەرەتایی نیمچە پەستانی CO2-ی خـوێـنـی سـروشـت یان بـەرز بـوو، نیمچە پەستانی O2 لە8کیلۆپاسکاڵ کەمتر بـوو یان نەخۆشەکە بەرەو خراپتربوون چوو.

لـەحـاڵـەتـی ڕەبـۆی تـونـدی لـەنـاوکـاودا ئـەو نیشانانە کـەوا پـێـویـسـتـدەکـات هـەنـاسـەدان بۆ

نەخۆش جیّبەجیّبکریّت، ئەمانەن:

1. بیّهۆشی.

2. پەککەوتنی هەناسە.

3. خراپبوونی پیّوانەی گازەکانی خویّنبەر سەرەڕای چارەسەری گونجاو واتە بەمشیّوانەی لیّهات:

- نیمچە پەستانی O2 > 8 کیلۆباسکالّ.

- نیمچە پەستانی CO2 < 6 کیلۆباسکالّ.

- نزمە توانای ترشی خویّن PH و دابەزینی.

4. هیلاکبوون و گیّژبوون و وڕبوون و خەوالّوو بیّهۆشی.

ئایندەی نەخۆش

بەشیّوەیەکی گشتی ئەو نەخۆشانەی ڕەبۆی توندی لەناکاویان هەیە لەداهاتوودا باش دەبن، مردن لەڕەبۆدا دەگمەنە، بەلاّم لەگەنجدا ژمارەیەکی بەرچاوی مردن ڕوودەدات و زۆربەشیان توانای ڕیّلیّگرتنیان هەیە.

پیّش دەرچوونی نەخۆش لەنەخۆشخانە دەبیّت لەسەر چارەسەری دەرەوە (واتە لەدەرەوەی نەخۆشخانە) دانرابیّت و PEF گەیشتبیّتە 75٪ پیّشبینیکراو، یان نەخۆش لەباشترین باری تایبەتیدا بیّت، دەبیّت هەولّبدریّت هۆکاری وروژیّنەر دەست نیشان بکریّت و هۆشیاری بدریّتە نەخۆش و پلانیّکی نووسراوی بەمەبەستی چارەسەرکردن بۆ دابینبکریّت کە لەلایەن خۆیەوە پەیڕوبکریّت.

FEV(*) بریتییە لەدانەوەی قەبارەی هەوا لەماوەیەکی دیاریکراودا، لەو نەخۆشانەی دووچاری گیرانی بۆڕی هەوا بوون، کەمدەبیّتەوە.

:VC-vital capacity

زۆرترین قەبارەی هەوایە کە دەتوانریّت بدریّتەوە پاش هەلّمژینی زۆرترین هەوا، ئەمەش بەئامیّری سپایرۆمیتەردەپیّوریّت.

PEFR ئەو ڕیّژەیەیە کە کەسیّك دەتوانیّت هەوا لەسییەکانی دەرداتە دەرەوە.

بڕیاری گونجاو بدە

ریچارد فیلدەر و جۆنی سپۆلین

هونەر و تەکنیکی گونجاو بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفت بریتین لەگونجاندنی لۆژیك و بیرکردنەوەی ئاسایی و دروست، هەرچەندە ئەنجامەکانی زۆر وردیش نەبیّت، بەلاّم دەکریّت ببنەهۆی بەرهەمهیّنانی چارەسەریّکی ماقولّ.

ئەگەر نەتتوانی تەواوی هەنگاوەکانی پرۆسەی چارەسەرکردنی گیروگرفت پەیڕەوبکەیت، ئەوا لەباریّکدا کە کاتیّکی کەمت بەدەستەوە بیّت بۆ وردبوونەوە لەکیّشەکەت و پیّویستت بەلیّکۆلّینەوەی ورد و گشتی نەبیّت وبتوانیت مەترسیەکان قبولّبکەیت و بتوانیت بڕیاری شیاو بۆ پاشگەزبوونەوە بدەیت، ئەم هونەرانە پەیڕەوبکە:

پشکنین: ئەو زانیارییانەی لەبەردەستدان بۆ گەڕان بەدوای چارەسەردا بەکاریانبهیّنە. لەبەرئەوەی کرداری پشکنین بریتییە هەولّدان و هەلّەکردن بۆ ڕیّکخستنی مەترسیەکان واتە بڕیاری یەکجارەکی نییە ئەوا لەهەموو باریّکدا پیّوستیت بەسووربوون هەیە لەسەر ئاڕاستە وگەیشتن بەئامانج.

جیاکردنەوەی ئەرکەکان: کار لەو بابەتانەدا بکە کە زۆر گرنگن و چارەسەری ڕاستەوخۆیان پیّویستە و بابەتەکانی دیکە بۆ کەسانی دیکە وازلیّبهیّنە، واتە دارشتنی ستراتیژی ویەکەمیدان بەبابەتەکان.

خۆپزگارکردن لەسنوورداریّتی:

مەترسیەکان بلاّوبکەرەوە لەڕیّگەی خۆدوورخستنەوە لەو بڕیارانەی بەندتدەکەن وکارەکانت سنووردار دەکەن و هیچ بواری هەلّبژاردنت ناخەنە بەردەست بەشیّوەیەك بەرەنگاری تەنیا یەك هەلّبژاردن دەبیّتەوە.

زیری و زرنگی: ئەمانە بریتین لەو هەلّبژاردنانەی کە لەسەر بنچینەی ئەزموون و بەها وناخ و هەستەکانت دەکریّن. زۆرجار دەتوانیت بە هەستی دلّت بگەیتە ڕاستیەکان و چارەسەر، بەلاّم هەرگیز بەتەواوی پشتی پیّ مەبەستە و وەك تەنیا بنچینە بەکاری مەهیّنە، چونکە دەکریّت ببیّتەهۆی پەلەکردن لەبڕیارداندا. لەپیّشدا لۆژیك بەکاربهیّنە، پاشان هەستی دلّت بۆ پشتگیریکردنلیّی.

دواخستن و فەرامۆشکردن: ئەگەر کاریّك پیّوستی بەبڕیاری ڕاستەوخۆ نەبیّت و کاتت بەدەستەوەبیّت بۆ بیرکردنەوە، ئەوا بەهیّواشی بڕیار بدە یان فەرامۆشی بکە. هەندیّجار هیچ نەکردن باشترین بڕیارە، گیروگرفتەکە یان دەڕەویّتەوە یان ڕووداوی دیکەبارەکان دەگۆڕیّت

سپاردن بەکەسانی دیکە: دەتوانیت گیروگرفتەکە بسپیّریت بەکەسانی دیکە ئەگەر دەزانیت ئەوان باشتر چارەسەریدەکەن و ئەگەر هەر لەبنچینەوە گیروگرفتەکە هی خۆت نییە بەشداران و هاوبەرژەوەندیان دیاری بکە یان ئەگەر لەڕووی بەرژەوەندییەوە هیّندە سوودمەند نلییە

خەیالّ و هەلّبژاردن: بڕوانە داهاتوو بۆ دۆزینەوەی هەل و هەلّبژاردنە شاراوەکان، بەهەلّبژاردنی جیاواز دەتوانین بڕیاری باشتر پیّکبهیّنین و بەبیّ ئەمانە بڕیارەکان دەبنە هەلّبژاردنی زۆرەملیّ. بەدۆزینەوەی هەلەکانی داهاتوو و پیّکهیّنانی هەلّبژاردنی جیاواز دەتوانیت بگەیتە بڕیاری زۆر باش و چارەسەری بەرێژخایەن.

لەئینگلیزییەوە: سازکەمال

سەرچاوە: int.j.Engng Ed. Vol 21 No.1,pp.103-112,2005

پاشکۆی رۆنی ماسی بەکاربهێنە

چەند ساڵێکە هەر کەسێک بیناسم رایدەسپێرم پاشکۆی رۆن ماسی Omega3 بەکاربهێنێت. دەزانیت بۆچی؟ چونکە ئەوە مانای خۆی هەیە، لەوکەسانە نیم کە دەرمانی پاشکۆ بەکاردێنن. نەک تەنیا حەزناکەم پارە بەشتی بێنرخ بەفیڕۆبدەم کە پێویستم پێی نییە، بەڵکو پارە بەدەرمان نادەم و ئەگەر بتوانم لەخۆراکی راستەقینەوە وەریدەگرم، هەروەها گاڵتەم دێت بەئەفسانەی سوودە تەندروستییەکانی هەموو بەرهەمە خۆراکییە جێگرەوەکان و ڤیتامین و ماددە کانزاییەکانی بازاڕو ئەو گژوگیایانەی بۆ مەبەستی پزیشکی بەکاردێن. لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی وتم، بەشەخسی پاشکۆی رۆن ماسی دەخۆم و بۆ هەموو ئەو کەسانەش دەیانناسم! بەوەش دەبێت لەوەبگەن کە چەند گرنگ و بەسوودە وەك بۆی چووم.

لەم بابەتەدا بەنیازم روونیبکەمەوە بۆچی رۆن ماسی بۆتە پەسەندترین پاشکۆ و تەنیا شتێك کە هەموو کەسێکی لێرادەسپێرم کە ئەم بابەتە بخوێنێتەوە ئیدی هەر کەسێك بێت. هەموو سوودە سەلمێنراوەکانی روونده‌کەمەوە کە بەشێوەیەکی زانستی سەلمێنراون، هەروەها ئایا هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی هەیە یان دڵنیانیم، نییەتی من بەگشتی باسی ترشە چەورەکانی ئۆمیگا سێ دەکەم و پێویستە بڕی چەند بخۆیت و راسپاردەی خۆم لەسەر چاکترین جۆر پاشکۆی رۆنی ماسی و جۆرەکەی رادەگەیەنم. دڵنیام لەکۆتایی ئەم نوسینەدا ئێوەش دەتانەوێت خەڵك راسپێرن بۆ ئەم مەسەلەیە.

تاکە هۆکارێك کە ماسی و رۆنی ماسی ئەوەندە بەگرنگ دادەنرێت ئەوەیە کە Omega 3 تێدایە ترشە چەوریDHAوEPA. ئایا دەزانیت جۆری چاك و خراپی چەوری هەیە، بەڵام ئەمە جۆرە چاکەکەیە و وارێکەوتووە کە ماسی باشترین سەرچاوەیەتی.

ئۆمیگا سێ ترشە چەورییەکی گرنگ و سەرەکییە بەمانای ئەوەی جەستەمان ناتوانێت دروستی بکات و لەبەرئەوەش دەبێت لەرێگای سیستمی خواردنەوە بەدەستبهێنرێت. مەسەلەکە ئەوەیە کە بەشەخۆراکی زۆربەی زۆری خەڵك بڕێکی زۆرکەم لەم ترشە چەورییەی تێدایە، زۆربەی خەڵك ئۆمیگا لەجەستەیاندا نییەو لەبەرئەوەشە کە رۆنی ماسی سوودبەخشە بۆ هەموو کەس، با باسی سوودەکانی بکەین کە چەند ئەفسوناوین! رەنگە ئەوە زیادەرۆیی بێت، بەڵام لەولێکۆڵینەوە زانستییانەی کە ئەنجامدراون و لەو توێژینەوە پزیشکییانەی ناسراون رۆنی ماسی هەڵبژاردەی منە کە لەحەبی موعجیزە

دەچێت. باچاوێـك بگێرین بەهەندێك لەسـوودەكانیدا كـە راسـتەوخۆ لـەMedline plus وەرگـیراوە كـە یەكێكـە لەخزمەتگوزارییەكانی كتێبخانەی نەتەوەیی ئەمریكی زانستی پزیشكی:

- ئاستی خوێن دادەبەزێنێت.
- مەترسی سنگەكوژێ كەمدەكاتەوە.
- مەترسـی لێدانـی نائاسـایی ترسناكی دڵ كەمدەكاتەوە.
- مەترسی جەڵتە كەمدەكاتەوە.
- رێگەدەگرێـت لەرەقبوونـی دەمارەكانی خوێن.
- پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.
- ئاسكبوونەوەی جومگەكان بەهۆی هەوكـردن و رۆماتیزمەوە كەمدەكاتەوە.

هەروەهـا رۆنی ماسـی دەكرێت یاریدەدەربێـت بۆ چاكتركـردن یان رێگەگرتن لەمانە: ئەلزەهایمەر و مێشك تێكچوون و خەمۆكی و نەخۆشیەكانی دڵ و شـێرپەنجە و هەوكردنـی جومگـەكان و نەخۆشـی شـەكرەو بێهۆشـی، هەروەها ئاشـكرابووە كە توانای مرۆڤ لەچڕكردنەوەی سەرنج و بیركردنەوە بەگشـتی زیاتردەكات، لەسـەرو ئەمانەشـەوە بۆ بنیادنانی جەسـتەیەكی دروسـت و چـالاك بەتایبەتـی بۆ وەرزشـكاران. هەموو ئەوانەی باسـكراون بەڵگەی زانستیان لەپشـتەوەیە، لەتوێژینەوەی هەندێك سـەرچاوەدا بۆمدەركەوت كە هەندێك كەس سوودی دیكەیان بۆدەركەوتووە بۆنموونە زۆركەس دەڵێن بەخواردنی بینینیـان بەهێزتربـووە و بیریـان تیژبووەو باری دەروونیان چاكتربووەو ئازاری پشتیان كەمتربۆتەوە.

بەكورتـی رۆن ماسـی پێدەچێت توانـای جەسـتەمان چاكتربكات بۆ ئەنجامدانـی هەمـوو كارێـك! خۆم هەندێك سـوودی جەستەیی و ئەقڵیم لێدەستكەوتووە، سەرنجمداوە مێشكم سافتربووە. هەرچەند هەفتەیەك دوای بەكارهێنان هەسـتم بەجیاوازی كرد، كاتێك توێژینەوەم لەسـەر رۆن ماسی دەكـرد بیرمە ئـەو دەسـتەواژەیەم خوێندەوە كە ئاسـوودەییەكی زۆرت پێدەبەخشێت، ئەوە رێگەیەكی راستە بۆ وەسـفكردنی ئـەو كاریگەرییەی كـە بەشـێوەیەكی بـاش كالـۆری پارچـە پارچەدەكات، بەشـێوەیەك كاتێـك كالۆری زیاتـر بەكاردەبرێت، ماسـولكەی نـوێ بینادەكرێـت لەجیاتـی كەڵەكەبوونی چەوری نوێ. كاریگەرییەكی هارشێوەشـم تێبینی كرد لەكاتـی كەمبوونی كالۆریدا، بەو

مانایەی جەستەم بەشێوەیەکی باشتر کاریکرد کاتێك چەوری کەڵەکەبووی جەستەم بۆ وزە گۆڕرا نەك ماسولکە، بەگشتی باشبوونێکی جەستەیی و ئەقڵیم بەدەستهێنا، بەڵام لەڕاستیدا ئەگەر100٪ هەستم بەهەمان شێوەی جارانیش کردبێت، هەر ئۆمیگا سێ دەخۆم! بۆچی؟ چونکە ئەگەر هەستم بەسوودەکانیش نەکردبێت، ئەوا بەڵگەی زانستی ڕاستەقینەی لەسەر هەیە و تەنانەت چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشی و تێکچوونانەی لەسەرەوە باسکراوە، بەسە بۆئەوەی قەناعەتم پێبکات لەسەر بەکارهێنانی بەردەوام بم.

بەڵام ئایا ناتوانم تەنیا گۆشتی ماسی بخۆم لەبری ئۆمیگا سێ؟ لەڕووی تەکنیکییەوە، بەڵێ دەتوانیت. ماسی ئۆمیگا سێی تێدایە هەروەك ئامادەکراوی ڕۆن ماسی لەشێوەی کەپسولدا، بەڵام تەنیا کێشەیەك هەیە ئەویش بۆئەوەی بڕێکی چاك لەئۆمیگا سێ بەکاربهێنیت بەشێوەیەکی بەردەوام، دەبێت بەبەردەوامی بڕێکی زۆر گۆشتی ماسی بخۆیت، ئەگەر نەشتبیستووە، ئەوا بەهۆی ئەو ماددە ژەهراوییانەی ئەمڕۆ لەماسیدا هەیە وەك جیوە، کلۆردین، دایۆکسین... هتد زەحمەتە راسپاردەی خەڵك بکەیت تەنیا ماسی بخوات هەموو ڕۆژێك.

خۆشبەختانە کۆمپانیاکانی دروستکردنی پاشکۆکان دەتوانن خاوێنی گۆشت ماسی باشتربکەن لەڕێی لابردنی ئەو ماددە ژەهراوییانەوە، بێگومان هەندێك لەجۆرەکانی ئۆمیگا سێ ئەمکارە باشتر ئەنجامدەدەن لەوانی دیکە.

ئایا هیچ کاریگەری لاوەکی هەیە؟ نەخێر، دەبێت ئەوەبزانیت کە ئەوە ڕۆنی ماسییەو بەرهەمێکی مەترسیداری چەوری سوتێنەر یان ماسولکە بەهێزکەر نییە، مەبەستم لەوەیە، ئایا تۆ دەپرسیت کاریگەرییە لاوەکییەکانی چین کاتێك هەندێك ماسی سالمۆن دەخۆیت؟ لەوباوەڕەدام نییەتی! خواردنی پاشکۆیەکی ڕۆنی ماسی جیاوازی نییە لەگەڵ خواردنی ماسی-بێگومان بەماددە پیسەکانەوە- کەواتە بۆ کەسێکی ئاسایی تەندروست شتێکی تەواو بێزیانە. بێگومان ئەگەر کەسێك دووگیان بێت، گۆشتی ماسی پێنەکەوێت یان هەرکێشەیەکی تەندروستی هەبێت، پێویستە لەپێشدا لای پزیشك خۆی بخاتە ژێرچاودێرییەوە.

تەنیا شتێك کە بیستبێتم کە وەك کاریگەری لاوەکی وابێت ئەوەیە کە تامی وەك ماسی لەدەمدا دەمێنێتەوە، بەڵام ئەوە دوورە لەمەسەلەی کاریگەری لاوەکییەوە و تەنیا کاتێك ڕوودەدات ئەگەر جۆرێکی خراپ لەو پاشکۆی ڕۆن ماسییە بخۆیت، هەرگیز هەستم بەو تامە نەکردووە لەوکاتەوە کە دەیخۆم.

ئایا دەبێت چەند بخۆم؟ بەڵام پرسیارە ڕاستەکە ئەوەیە ئایا نابێت چەند بخۆم؟ بۆ مەسەلەی سەلامەتی زیاتر ڕۆژانە لە3گرام زیاتر نەبێت لەEPA وDHA، ئەومارکەیەی کە من لەخوارەوە ڕاتاندەسپێرم بەکاریبهێنن، دوو کەپسوولە کە 690 ملگم EPA و 450 ملگم DHA تێدایە، واتە 1.1 گم لەهەردوو DHA/EPA، ئەگەر ڕۆژانە4کەپسول بخۆیت ئەوا دەکاتە 2.2 گرام و هێشتا بەڕێژەی 0.8 لەژێر سێ گرامەوەیە، ڕۆژانە بەش بەحاڵی خۆم لەوەندە زیاتر ڕاتانناسپێرم بەکاریبهێنن، تەنانەت بۆ خۆشم ڕۆژانە سێ کەپسول دەخۆم لەو جۆرە.

باشترە چ جۆرێك بەکاربهێنم؟ ئایا هەیە باشترین بێت لەوانی دیکە؟ ئەمە شتێکە کە توێژینەوەی زۆرم لەسەرکردووە، وەك وتم: زۆر ئاگاداری خۆم دەکەم لەخواردنی هەموو شتێك، بۆیە توێژینەوەی زۆرم لەسەر جۆرەکانی ڕۆنی ماسی-ئۆمیگا سێ-کردووە، تابزانم ئایا بەڕاستی هەندێك لەوانی دیکە باشترن؟ ئەو جۆرەی من دەیڵێم بێگومان چاکترین جۆری ڕۆن ماسییە، ناوی Nordic Naturals.

بێجگە لەوەی تێبینیم کردووە ئەمجۆرە لەلایەن چەندین پزیشکەوە ڕادەسپێردراوە بۆ بەکارهێنان.

سەبارەت بەتایبەتمەندییەکانیش ی Nordic Naturals Ultimate omega 3 زیاتر ماددەی EPA و DHA تێدایە وەك لەوانی دیکە، ئیتر تۆ ڕۆژی دووکەپسول دەخۆیت و پارەکەشی زۆر نییە.

ئەگەر دەشتەوێت پەیوەندیم پێوەبکەیت ئەمە ناوونیشانەکەمە:

IntenseWorkout@gmail.com

لەئینگلیزییەوە: فازڵ حسەین مەلا ڕەحیم

سەرچاوە:

www.intense-workout.com/fish-oil,htm

مرۆڤ بەئاسانی لەکات ناگات

جەمال محەمەد ئەمین

کات دروستکەری گۆڕانــە، خۆ ئەگەرهەمووشتەکان هەرلەڕیزدابوون و دراوسـێبووین کە شتی وا هەرگیز نابێت ئەوا گەردوونێك دەبوو کەتەنیا شـوێن دەبوو، بەبــێ بوونی کات. کات دوورییــەکان دەبڕێت، چەمکی کات یان پێناســەکەی یان بۆچوونی مرۆڤ بۆی هەروا ســانا و سادە نییە کە مرۆڤ بەئاســانی لێی تێبگات و ناتوانرێت قوڵاییەکانی بپشــکنرێت و تائێستاش کات مەتەڵێکی نەکراوەیە، چ لەڕووی فەلســەفە و ئاینیەوە بێت تا لەفیزیاش،هەرچەندە ئەنشــتاین لەڕووی پرانسیپ وبنەڕەتییەوە توانی تاڕادەیەك ئەو مەتەڵە بکاتەوە، بەڵام

تائێستاش وەرگرتنی ئەو چەمکە و تێگەیشتنی کارێکی زەحمەتە.

لەچیرۆکی بەدیهێنان-ی تەوراتیدا کات یان ڕۆژەکانی هەفتە هەبوون و خوای گەورە لەیەکێک لەو ڕۆژانەدا گەردوونی بەدیهێناوە، پاش سەدان ساڵ بەسەر چیرۆکی بەدیهاتندا دیالەکتیکی ئاینی- فەلسەفی کەمێك گۆڕانکاری بەسەرداهات، ئەو پرسیارە خۆی قوتکردەوە کە زۆر هەوڵدراوە بۆ وەڵامدانەوەی ئەویش ئەوەیە: ئاخۆ کات بەدیهاتووە و خوا وەك شتەکانی دیکە بەدیهێناوە یان دروستیکردووە؟

وەڵامدانەوەی ئەوە زۆر زەحمەتە، چونکە بەپێی هەندێك دەقی ئاینی کاتی خوایی هەیە بۆ نمونە ڕۆژێك لای خوا زۆر زیاترە لەڕۆژەکانی لای مرۆڤ، بیگومان لەقورئانیشدا ئاماژەی ورد دراوە بەکات و کات بەڕەها دانەنراوە و چەمکەکانی کات لەتیۆرە ڕێژەییەکەی ئەنشتایندا سەلمێنەری ڕاستی ئەو چەمکە کاتیانەن کەلەقورئاندا هاتوون.

مارکسیەت بەخۆی و فەلسەفە ماددییەکەیەوە و بەخۆی و بەرنامە دیالەکتیکیکەیەوە باشترین نمونەی دژایەتی نیشاندا لەنێوان -ڕەها و ڕێژەییدا- ئەو وا لەکات گەیشتووە کە هەروەك جوڵە وایە و بەشێکە لەبوونی ماددە کە بەبەردەوامی دەجوڵێت لەنێو کات و شوێندا-شوێکات-، ئەو ڕاڤەیەی فەلسەفەی ماددی بۆ کات، نزیکە لەچەمکی کات لای ئەنشتاین.

ئەو پرسیارەی پێشوو لەلایەن تیۆری -تەقینەوەی مەزن- بەوردی وەڵامدراوەتەوە، ئەو تەقینەوە مەزنە بەمجۆرە وەڵامی پرسیارەکە دەداتەوە: تەقینەوەکە خۆی دروستکەری کاتە، پێش تەقینەوەکە کات نەبووە ئەو تیۆرە گەردوونییە وا لەگەردوون گەیشتووە کە گەردوون شتێکە لەکاتەوە پەیدا نەبووە و ئەو شتەش هەرخۆی بووە Singularity کە گەردوونی لێوە پەیدابووە بەهێزی تەقینەوە مەزنەکە و پێش ئەو تەقینەوەیە دوو شتی وەك کات و شوێن بوونیان هەرنەبووە.

ئەنشتاین لەمیانەی هەوڵیدا بۆ کردنەوەی مەتەڵی کات گەیشتە ئەوەی: کات دووری چوارەمی سێ دوورییەکانی درێژی و پانی و بەرزین، بۆیە ئیتر ئەوە نەما کە کات و شوێن بەدوو بوونی جیا دابنرێن، بەڵکو هەردووکیان وابەستەی یەکن و -شوێکات-پێکدێنن.

شت واتە object **چییە؟** شت ئەوەیە کە لەبوونی شتێتی خۆیدایە، واتە لەبوونی ماددی یان جەستەیی خۆیدایە واتە ئەو شتە دیاریکراوە بەرجەستەیە و هەستپێکراو و دەستلێدراو دەبێت، لەگەردوونیشدا شتەکان ئاوا کاریگەردەبن لەسەر پێنج هەستیارەکانمان و ئێمە ڕاستەوخۆ هەستیان پێدەکەین، ئەوە دژایەتی لەگەڵ ئەو شتانەدا دروستناکات کە بوونیان هەیە و ئێمە ناتوانین ڕاستەوخۆ بەهەستەکانمان بیانبینین بۆ نمونە ئەلکترۆن، چونکە ئەمڕۆ ڕێگای فیزیاوی وا هەن کە لەبوون یان نەبوونی شتەکان دڵنیامان بکەن

لەگەردووندا تەنیا شتەکان هەن -تەن و تەنۆلکەکان- وەك ئەستێرە و هەسارە و درەخت و گیاندار .... هتد. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەڵێین -گشتی یان ڕووت- لەشتەکاندا نین واتە شتێك نییە بەناوی ئەستێرەی گشتی یان درەختی گشتی، چونکە هەریەکە لەو شتانە دیاریکراون و گشتینین

بەو مانایە شتەکان لەنێو کاتدا پەیدادەبن و لەنێوکاتدا لەناو دەچن، بۆ هەموو شتێك ساتی پەیدابوون و ساتی لەناوچوون هەیە، هیچ شتێك وەك خۆی تاسەر و هەتا هەتایی نییە، بەڵکو هەر لەناودەچێت و کاتێك دێت کە نامێنێت

لەنێوان بەدیهاتن و لەناوچووندا شتەکان دەگۆڕدرێن و هەر دەبێت بگۆڕێن و ڕەگەزی بنەڕەتی ئەو گۆڕانەش ڕیتمیەکەی کاتە

لەسروشتدا زۆر جۆری کاتژمێر هەن، هەر شتێك بتوانێت گۆڕانێکی ڕێك تۆمار یان پێوانە بکات ئەوە کاتژمێرە کە کاتی گۆڕان لەشتەکانی پێ تۆماردەکەین، پێوەری کاتیش بۆ خۆی تێکڕایی ئەو گۆڕانە پێوانەدەکات کە لەتەنێکدا ڕوودەدات وەك تێکڕایی لێدانەکانی دڵی مرۆڤێکی زیندوو بەگوێرەی -گۆڕانی ڕێك- لەتەنێکی دیکەدا، بۆ نمونە لێدانەکانی کاتژمێرێك، خۆ ئەگەر لێدانەکانی دڵیش ڕێك بوایە، دەکرا وەك کاتژمێرێك مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت

با جوان سەرنج لەکات بدەین دەبینین، بریتییە لەهەموو گۆڕانێك

که لەشوێندا ڕوودەدات، جوان سەرنج بدە لەکات، دەبینیت هەر گۆڕانێک لەودا دەبێتە گۆڕان لە - شوێن- دا بەهەر سێ دوورییەکەیەوە، بۆ نموونە کە دەوترێت یەک دەقیقە بەیەکێک لەمانا شوێنییەکانی ئەو ماوەیە کە گۆی زەوی دەیبڕێت لەمیانی سوڕانەوەی بەدەوری خۆردا، جیاوازی لەکاتدا ڕوویەکی دیکەی جیاوازییەلەشوێندا...!

کاتژمێرە ئەتۆمییەکان

لەژیانی ڕۆژانەماندا کات زۆر گرنگە، کات ژیانە و کات تەمەنە و وتراویشە کات وەک شمشێرە ئەیبڕی ئەو دەتبڕێت، لەبەرئەوەیە کە لەکۆنەوە گرنگی دراوە بەو ئامێرانەی کە کات پێوانەدەکەن واتە کاتژمێرەکان، لەمێژوودا دروستکردنی کاتژمێر بەچەندین قۆناغ وگۆڕانکاریدا ڕۆیشتوون تادواداهێنان و قۆناغی بریتییە لەکاتژمێرە ئەتۆمییەکان کە وردترین کاتژمێرن لەسەرزەویدا.

پێوانەکردنی کات بەشێوەیەکی زۆر ورد دادەنرێت بەدەستکەوتێکی زانستی زۆر گەورە کە لەسەدەی ڕابردوودا بەدەستهێنرا، دیاریکردنی سەرەتا و کۆتایی مانگ و ساڵ و دابەشکردنی ڕۆژ بۆ یەکەی کاتی وردتر و ڕاگرتنی کاتی جیهانی لەکارە زۆر گرنگەکانی ئەم سەردەمەیە، دوا پێشکەوتن و گۆڕانکاری لەدروستکردنی کاتژمێرەکان بریتییە لەکاتژمێری ئەتۆمی atomic clocks، بۆ یەکەمجار ئیرادۆ رابی پرۆفیسۆری فیزیک لەزانکۆی کۆلۆمبیا و لەساڵی 1945دا گەیشتە بیرۆکەی کارکردنی ئەو جۆرە کاتژمێرانە کە تێیدا پشتی بەستبوو بەتەکنیکێک کە هەر خۆی پەرەپێدەری بوو لەسییەکانی سەدەی ڕابوردوودا بەناوی تیشکی ئەتۆمی زرنگانەوەی موگناتیسی.

یەکەم کاتژمێری ئەتۆمی لەساڵی1949دا دروستکرا کە تێیدا گەردی ئەمۆنیا وەک سەرچاوەی لەرینەوە بەکارهێنرا، پاش ئەوە توخمی سیزیۆم بەکارهێنرا کە تائێستاش بەکاردەهێنرێت لەو جۆرە کاتژمێرانەدا.

پرانسیپی گشتی کارکردنی ئەو جۆرە کاتژمێرانە کە لەوردیدا هیچ کاتژمێرێکیان ناگاتێت و بواری هەڵە تیایاندا دەگاتە یەک چرکە بۆ هەر ملیۆنێک ساڵ!! بریتییە لەلەرینەوە

لەنێوان ناوکی ئەتۆمی توخمێکی دیاریکراو و ئەلکترۆنەکانی دەوری ئەو ناوکە، چونکە ئەتۆمی هەر گەردیلەیەك لەرەلەری تایبەت بەخۆی هەیە کە دەکەوێتە نێوان شەپۆلە رادیۆییەکان و شەپۆلی ڕووناکی بینراو لەشەبەنگی کارۆموگناتیسیدا، ئەو توخمانەی لەو جۆرە کاتژمێرانەدا بەکاردەهێنرێن جۆراوجۆرن لەسەرەتادا ئامۆنیا بەکاردەهێنرا پاشان سیزیۆم133بەکارهێنرا کە تائێستاش بەکاردەهێنرێت، چونکە زۆر وردە و بواری هەڵە تێیدا زۆر کەمە، هەروەها توخمەکانی وەك هایدرۆجین و ڕۆبیدیۆمیش بەکاردەهێنرێن، ئیتر بەپێی جۆری ئەو توخمانە کاتژمێرە ئەتۆمیەکانیش جۆراوجۆر دەبن، بەڵام بەپێی جۆری لەرینەوەکانی کە باسکرا کاتژمێری ئەتۆمی مایکرۆوەیڤی هەیە وەك کاتژمێری ئەتۆمی سیزیۆمی و کاتژمێری ئەتۆمی ڕووناکی هەیە کە زۆر وردترە لەوەی پێشوو و تازە داهێنراوە ئەویش کاتژمێری ئەتۆمی جیوەییە و بەکاتژمێری گەردیلەیی ئەزموونی ناوزەد دەکرێت!

مەبەست لەکاتژمێری گەردیلەیی ئەو کاتژمێرە ئەزموونیەیە کە لەسەر بنچینەی تەنیا گەردیلەیەکی جیوە دروستکراوە کە بەپێی وتەی زانایانی پەیمانگای نەتەوەیی بۆ پێوان و تەکنیك NIST ئەو کاتژمێرە بە5جار زیاتر لەکاتژمێری گەردیلەیی سیزیۆم وردترە!

ئەو کاتژمێرە گەردیلەییە ئەزموونییە کە لەرەلەرەکانی ئایۆنەکانی جیوە دەپێوێت لەنێوەندێکی کارۆموگناتیسی زۆر زۆر سارددا دانراوە پرتەی ڕووناکی دەنێرێت کە ئەو لەرەلەرە ڕووناکیانە زۆر گەورەترن لەلەرەلەرەکانی مایکرۆوەیڤەکان کە لەپێوانەکردنەکانی کاتژمێرە سیزیۆمییەکاندا بەکاردێت بەناوی NIST-F1 کە لەپەیمانگای ناوبراودا هەڵگیراوە، لەرەلەرە بەرزەکان ڕێگا دەدەن بەوەی کە کات دابەشبکرێت بۆ یەکەی زۆر پچوکتر کە ئەوەش لەوردی کاتژمێرەکان زیاتردەکات.

بۆ یەکەمجار لەپەیمانگای ناوبراو کاتژمێری جیوەیی لەساڵی2000دا نمایشکرا و بۆ ماوەی 5 ساڵ لە سەر یەکتر لەرەلەرە ڕەهاکەی دەپێورا و بەراوورد دەکرا بەکاتژمێری NIST-F1، لەئەنجامدا دەرکەوت کە نموونە چاککراوەکەی کاتژمێری جیوەیی زۆر وردترە لەهەموو کاتژمێرە ئەتۆمییەکان، ئەو نمونەی کاتژمێری NIST-F1 کە ئێستا بەکاردەهێنرێت ئەگەر بەردەوام ئیشیکرد ئەوا بۆ ماوەی 70 ملیۆن ساڵ یەك چرکە پاش و پێش ناکات! بەڵام نوێترین نمونەی کاتژمێری ئەتۆمی جیوەیی ئەگەر بەردەوام کاریکرد ئەوا یەك چرکە پاش و پێش ناکات بۆ ماوەی 400 ملیۆن ساڵ!

جیم بیریگیست زانای فیزیایی لە پەیمانگای ناوبراو دەڵێت: لەسەرەتادا تێکچوونێك لەکاتژمێرەکەدا ڕوویدا، بەڵام لەکۆتاییدا هەرچۆنێك بێت توانیمان زاڵببین بەسەریدا و ئێستا لەخاڵە لاوازەکانی ئەو کاتژمێرە بەباشی شارەزاین و بۆمان دەرکەوتووە کە ئەو جۆرە کاتژمێرانە لەئاستێکی زۆر بەرزی وردیدایە بەبەراوورد لەگەڵ هەموو جۆرە کاتژمێرە ئەتۆمیەکان لەنێوانیاندا کاتژمێری سیزیۆمیش.

پێوەرە چاککراوەکانی کات و لەرەلەر بەجێهێنان و بەکارهێنانی زۆریان هەیە بۆنمونە دەتوانرێت ئەو کاتژمێرە زۆر وردانە بەکاربهێنرێن لەچاککردنی هاوکاتکردن لەسیستەمەکانی دیاریکردنی شوێن و گەشت Navigation & positioning و سیستەمی GPS، هەروەها لەتۆڕەکانی گەیاندنی تەلی و بێتەلی و قوڵایی گەردوون، جگە لەوانەش دەکرێت کە پێوەری لەرەلەری باشکراو بەکاربهێنرێت بۆ چاکتر هەڵبژاردنی بواری موگناتیسی و کێشکردن بۆ بەجێهێنانە پزیشکی و ئاسایشییەکان، هەروەها بەکارهێنانیان تابزانرێت داخۆ جێگیرە بنەڕەتییەکان کە لەتوێژینەوە زانستییەکاندا بەکاردێن شیاوی گۆڕانن یان نا؟ کە ئەوەش بۆ خۆی پرسیارێکە چەمکی گەورە لەخۆدەگرێت دەربارەی پەیدابوونی گەردوون و داهاتوویی و کۆتایی، جگە لەوانەش ئەو جۆرە کاتژمێرانە لەدیاریکردنی شوێنی تەنە ئاسمانییەکان و بەدواداچوونی جوڵەی کەشتییە ئاسمانییەکانیشدا بەکاردەهێنرێن.

زۆر دەمێکە زاناکان گەیشتونەتە ئەوەی کە کاتژمێرە ئەتۆمییە ڕووناکییەکان زیاتر جێگیر و وردترن

لەکاتژمێرە ئەتۆمییە مایکرۆییەکانی سیزیۆم کە کاتی جیهانی ڕاگرتووە بۆ زیاتر لە50 ساڵ لەمەوبەرەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کە کاتژمێرە ڕووناکییەکان زۆر وردترن لەوەناچێت کە وەك پێوەرێکی کاتی لەجیهاندا وەربگیرێت، چونکە ئەوە پێویستی بەڕێکەوتنێکی جیهانی دەبێت تاربێکەون لەسەر شێوە و جۆری کاتژمێرە ئەتۆمییەکە، هەروەها پێویستە سیستمێك بۆ ئەو جۆرە کاتژمێرانە دابڕێژرێت تا بەردەوام بەکاربهێنرێت بۆ ڕاگرتنی کات لەجیهاندا، چونکە لەئێستادا ئەو کاتژمێرانە لەماوەی جیاجیا بۆ مەبەستی پێوانەکردن بەکاردەهێنرێت. بەلام کاتژمێرەکانیNIST-F1ی سیزیۆمی سەر بەپەیمانگایNIST لەساڵێکدا چەندینجار بەکاردەهێنرێت کە هەرجارە و مانگێکی لەنێواندایە ئەوەش بەمەستی پێوانەکردنی لەرەلەرەکانی چەند کاتژمێرێکی دیکەی مایکرۆیی کە لەپەیمانگایNIST هەڵگیراون بۆ کات ڕاگرتنی جیهانی بەشێوەیەکی بەردەوام و ئەو کاتژمێرانە لەگەڵ چەند کاتژمێرێکی دیکەی ئەتۆمی لەجیهاندا ئەرکی کات ڕاگرتنی جیهانی بەشێوەیەکی ورد و بەردەوام ئەنجامدەدەن.

سەرچاوەکان:

www.genistra.co

www.al3malka.com

middle-east-online.com

لەپێنج زیاتر تووشی سەریەشە دەبیت

لێکۆڵینەوەیەکی ئیسپانی نوێ کە لەمدواییەدا لەگۆڤاری سەریەشە و ئازاردا بلاوکرایەوە ئاماژەدەدات بەوەی ڕۆژانە کێشانی زیاتر لەپێنج جگەرە مرۆڤ تووشی سەریەشەدەکات. لەکاتێکدا ڕاپۆرتەکانی پێشوو ئاماژەدەدەن بەوەی جگەرەکێشان مەترسییەکانی تووشبوون بەلاسەریەشە کەمدەکاتەوە، چونکە مرۆڤ لەدڵەڕاوکێ ڕزگاردەکات کە یەکێکە لەفاکتەرە هاندەرەکانی تووشبوون بەلاریەشە.

خولیو باسکوال کە یەکێکە لەتوێژەرانی لێکۆڵینەوەکە و لەیەکەی دەماری و پزیشك لەنەخۆشخانەی مارکیز دی ڤالدیسیلا لەئیسپانیا لەمبارەیەوە ڕایگەیاند: ئەم لێکۆڵینەوەیە بەگرنگ دادەنرێت، چونکە هاوێنەی کەمەو ئەو دەرئەنجامەی کە دەستمانکەوتووە زۆر تازەیە. هەروەها ئاماژەشی بەوەدا ئەوسامپڵەی توێژینەوەکەیان لەسەرکراوە 361 خوێندکاری کۆلێژی پزیشکی بوون لەزانکۆی سالامانکا کە زانیاری تەواویان دەربارەی لاسەریەشە هەبوو، سەرپەرشتیارانی توێژینەوەکە تێبینییانکرد لاسەریەشە و نیشانەکانی بەجگەرەکێشان و جگەرەنەکێشان گۆرانی بەسەردا نەهاتووە، بەلام کاتێك ژمارەی جگەرەکێشان بۆ سەروو پێنج جگەرە بەرزدەبێتەوە لەهەندێکیان لاسەریەشە زیاتر دەبێت، لەبەرئەوە د.باسکوال پێیوایە جگەرەکێشان بەفاکتەری خێراکەری ئەمجۆرە سەریەشەیە دادەنرێت کە تێبینیکراوە لاسەریەشە لەو کەسانەدا کە زۆر جگەرە دەکێشن زیاتر بووە بەبەراوورد لەگەڵ ئەو کەسانەی جگەرە ناکێشن و لاسەریەشەشیان هەیە، هەربۆیە گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لەنێوان ژمارەی جگەرەو ڕوودانی ئۆرەکانی هەستکردن بەلاسەریەشە هەیە.

GPS بۆ دەستنیشانکردنی ئەلزایمەر

کێشەی ڕاکردنی یان ونبوونی ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی ئەلزایمەر بوون هانی پسپۆڕانیدا بۆ داهێنانی جۆرێک لەتەکنیک بۆ دۆزینەوە و دیاریکردنی شوێنەکانیان ئەویش بەهۆی سیستەمی GPSەوە ئەم سیستەمە نوێیە لەڕێی پێڵاویکەوە دەبێت کە تویژاڵێکی لەسەرە ئەو نەخۆشانە لەپێی دەکەن و بەهۆی شاشەکانی کۆمپیوتەرەوە و بەسیستەمی جیهانی GPS شوێنەکانیان دەستنیشان دەکرێت کاتێک لەچاو ون دەبن یان لەنەخۆشخانە ڕادەکەن.

بەپێی ڕاپۆرتەکان تائێستا نرخی ئەم پێڵاوە دیارینەکراوە، بەلام وا چاوەڕواندەکرێت بگاتە 200 بۆ 300 دۆلار. سەبارەت بەڕوونکردنەوەی بایەخی ئەم پێڵاوانە پرۆفیسۆر ئاندرو کارلی لەزانکۆی جۆرج میسۆنی ئەمەریکی ڕایگەیاند ئەم پێڵاوە ژیانی زۆرێک لەو نەخۆشانە لەڕووداو و کارەسات ڕزگار دەکات کە نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە و ئاگایان لەخۆیان نییە و پارەیەکی زۆریش دەگێڕێتەوە بۆ حکومەت کە بۆ گەڕان بەدوای ئەم نەخۆشانەدا سەرفی دەکات. هەروەها کارلی ئەوەشی ڕوونکردەوە لە 60٪ی نەخۆشانی ئەلزایمەر بەلایەنی کەمەوە جارێک ون دەبن،چونکە بێئاگان لەشوێن و کات و ناچار دەبن داوای یارمەتی بکەن بۆ گەڕانەوەیان بۆ شوێن و جێگای خۆیان.

شایەنی باسە بەپێی ئامارەکانی زانکۆی جۆنز هوبکنزی ئەمەریکی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی ئەلزایمەر بوون گەیشتۆتە 26 ملیۆن کەس لەهەموو جیهاندا و وا چاوەڕوان دەکرێت ئەم ژمارەیە لەساڵی 2050دا بگاتە 106 ملیۆن کەس.

وەک زانراوە ئەلزایمەر لەنێو کەسانی بەتەمەندا نەخۆشییەکی باوە، بەلام لەگەنجدا دەگمەنە، لەنێو کەسانی 74-65 ساڵدا ڕێژەکەی یەک لە25، بەلام لەسەرروو 85 ساڵییەوە بۆ یەک لەهەر پێنج کەسێک بەرز دەبێتەوە سەبارەت بەچارەسەرکردنیش تا ئێستا چارەسەرێکی تەواو نییە، بەلام چارەسەرەکان ڕێگر دەبن لەپەرەسەندنی حاڵەتی نەخۆشییەکەو ڕێگەگرتن لەزیان پێگەیاندنی مێشک، ئەو دەرمانانەش کە بەکار دەهێنرێن کار دەکەن بۆ وەستاندنی تێکچوونی یادەوەری نەخۆش و کارابیان لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا زیاترە.

پەنجەمۆری بۆماوەیی دەبێتە دادوەر

پێشنەوەی دەربارەی پەنجەمۆری بۆماوەیی بدوێین، پێویستە شتێک دەربارەی DNA بزانین، چونکە راستەوخۆ پەیوەندی بەوەوە هەیە. DNA بریتییە لەو ماددە بۆماوەییەی لەخانەی هەموو زیندەوەراندا هەیە، ئەو پەڕلانەی هەڵگرتووە کە بەجەستەی هەریەکەمان دەڵێن تۆ چیت و لە ترلیۆن خانەی جەستەت واتە ملیۆن ملیۆن چیدەکەن؟

بەپێی وتەی هەردووزانا کریک و واتسن لەساڵی 1953دا DNA بریتییە لەدوو شریتی تێکئاڵاو کە بەدەوری یەکدا لوولبوون و لەشێوەی پەیژەیەکی لوولپێچدان و هەرگەردێکی لەشەکری پێنج کاربۆنی و تفتی نایترۆجینی و فۆسفەیت پێکهاتووە و پلەکانی ئەم پەیژەیە لەیەکگرتنی جوار تفتی نایترۆجینی دروستبوون کە بریتین لەئەدینینA و تایمینTو گوانینG و سایتۆسینC و ئەم گەردە لەمرۆڤدا لەنزیکەی 3 بلیۆن و نیو، تفت پێکهاتوون.

هەر کۆمەڵەیەک لەم تفتانە نموونەی جینێکن لەنزیکەی سەدهەزار جین کە لەمرۆڤدا هەن. گەرلە بەکردارێکی حیسابی ساکار دەبینین هەر کۆمەڵەیەک لە2200 تفت پێکهاتوون، یەک جینی دیاریکراو هەڵدەگرێت کە خەسڵەتێکی دیار بۆکەسەکە دروستدەکات. لەوانەیە ئەم خەسڵەتە رەنگی چاو یان رەنگی موو یان زیرەکی یان درێژی، هتد... بێت، لەوانەشە خەسڵەتێک پێویستی بەچەند جینێک بێت بۆئەوەی دەربکەوێت.

دۆزینەوەی پەنجەمۆری بۆماوەیی

تاساڵی 1984 پەنجەمۆری بۆماوەیی نەدۆزرابۆوە، تائەوکاتەی ئەلیک جیفریزی بۆماوەزان لەزانکۆی لیستر لەلەندەن باسێکی بڵاوکردەوە تیایدا ئەوەی روونکردەوە کە لەوانەیە ماددەی بۆماوەیی جاربەجارێک خۆی دووبارەبکاتەوە، لەپەدوای یەکداهاتنێکی هەڕەمەکیدا خۆیان دووبارەدەکەنەوە، جیفریز بەردەوام بوو لەسەر بڵاوکردنەوەی تۆژینەوەکانی پاش ساڵێک بۆیدەرکەوت کە ئەم یەدواییەکداهاتنە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازەو بەهیچ جۆرێک لەدوو کەسدا وەک یەک نین، جگە لەحاڵەتەکانی دوانەی لێکچوو نەبێت، ئەگەری لێکچوونی پەنجەمۆری بۆماوەیی لەدوو کەسدا یەک لەسەر تریلیۆنێکە، ئەوەش وایکردووە کە لێکچوون نەبووەو نەکراوبێت، چونکە دانیشتوانی زەوی لەشەش ملیار تێپەڕناکەن.

ئەلیک جستۆبیاکی لەساڵی 1985دا دۆزینەوەکەی تۆمارکردو ناوی ئەم یەکبەدواییەکدا هاتنەی ناونا پەنجەمۆری بۆماوەیی. مرۆڤ واناسرا کە بریتییە لە11 رێگا بۆ ناسینەوەی کەسێک لەرێی بەراوردکردنی بڕگەیەک DNA یەوەو هەندێجاریش پێی دەوترێت چاپی بۆماوەیی.

ئەلیک یەکەم کەس بوو کە تەکنیکێکی بۆ پەنجەمۆری بۆماوەیی داهێنا کە لەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆدەبنەوە:

1. سامپڵی DNA لەشانەی لەش یان شلەکانی خوێن یا لیک یان موو وەردەگرێت.

2. بەهۆی ئەنزیمێکی دیاریکراوەوە DNAکە بەدرێژی دەبڕێت، ئەوکاتە تفتە نایترۆجینیەکانی ئەدینینA وگوانین Gلەلایەکەوە جیادەکاتەوەو تایمینT و سایتۆسینC لەلایەکی دیکەوە، بەم ئەنزیمە دەوترێت ئامێری جینی یان مەقەستی جینی.

3. ئەم بڕگانە بەهۆی بەکارهێنانی رێگایەکەوە ریزدەکرێن پێیدەوترێت بەجیاکردنەوەی کارەبایی بەمەش ریزی درێژ درێژ لەسەر بەشە جیاکراوەکە لەشریتەکەوە دروستدەبێت کە درێژییەکانیان بەندە بەژمارەی دووبارەبووەکانەوە.

4. بڕگەکان دەدرێنە بەر فیلمی تیشکی سینی و لەسەری چاپدەکرێن لەشێوەی هێڵی تۆخی تەریبدا، لەگەڵ ئەوەی گەردی DNA زۆرووردە تائەو رادەیەی ئەگەر هەموو ئەو DNAیەی لەجەستەی هەموو دانیشتوانی سەرزەمیندایە کۆبکرێتەوە کێشەکەی لە35 ملگم تێپەڕناکات، پەنجە مۆری بۆماوەیی تارادەیەک بەگەورەو روون دادەنرێن.

توێژینەوەکەی ئەلیک تەنیا لەسەر ئەم تەکنیکە نەوەستا، بەڵکو توێژینەوەی لەسەر یەکێک لەخێزانەکان کرد و بۆماوەبوونی ئەم پەنجەمۆرەی تاقیکردەوە، بۆیدەرکەوت کە منداڵەکان هەڵگری کۆمەڵە هێڵێکن نیوەیان لەدایکە و نیوەکەی دیکەیان لەباوکەوە دێت و لەگەڵ ساکارییاندا لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازن.

بۆ تاقیکردنەوەی پەنجەمۆری

بۆماوەیی تاکە یەک دڵۆپ خوێن بەسە یا تەنیا یەک تاڵەموو کە لەجەستەی کەسەکە کەوتبێتەخوارەوە، یان کەمێک لیک کە لەدەمیەوە ڕژابێت، یان هەر شتێک لەکەلوپەلەکانی، ئەوە بەسە بۆئەوەی تاقیکردنەوەی پەنجە مۆری بۆماوەیی بەئاشکرا دەربخات هەروەک توێژینەوەکانی دە ئەلیک ڕوونیانکردەوە. [illegible]

لەوانەیە بەئاسانی پەنجەمۆری [illegible] بسڕینەوە، بەڵام پەنجەمۆری DNA [illegible] بسڕینەوە، تەنانەت [illegible] DNA [illegible] بەخۆت دەگوێزرێتەوە بۆ دەستی ئەو کەسەی تەوقەکەی لەگەڵدا دەکەیت.

ئەگەر سامپلەکە لەداواکراوەکە [illegible] پۆلیمەرەیز PCR کە بەهۆیەوە دەتوانرێت بڕی DNA کە لەمەر سامپڵێکدا [illegible] توێژینەوانە ئەوەشیان پیشانداوە کە پەنجەمۆری بۆماوەیی لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکەی جەستە وەک [illegible] و ناگۆڕێن و چەسپاون و جۆری شانەکەش هەرچیەک بێت، بۆنمونە ئەو پەنجەمۆری بۆماوەییەی لەچاودایە نمونەکەی لەجگەرو دڵ و مووشدایە.

[illegible] ئەوەش [illegible] ئەلیک [illegible] چووە مێژووەوەو توێژینەوەکانی لەخێراترینی ئەو دۆزینەوانەیە کە لەزۆربەی بوارەکاندا جێبەجێ دەبێ وبوونەتە دادوەر لەدادگاکاندا.

زانست لەڕاڕەوەکانی دادگادا

لەسەرەتادا، تاقیکردنەوەی پەنجەمۆری بۆماوەیی لەبواری تۆژداریدا بەکارهات و خرایە ناو لێکۆڵینەوەی نەخۆشییە جینییەکان و کردارەکانی چاندنی شانەییەوە و ئەوەندەشی پێنەچوو خرایە ناو دنیای پزیشکی دادوەرییەوە، بازدانێکی زۆر گەورەی پێدرا، بەهۆیەوە توانرا لاشە تێکچووەکان و منداڵە ونبووەکان بناسرێنەوە، دادگا بەریتانییەکان فایلی تاوانەکانیان دەرهێنایەوە کە لەسەر کەسانی نەزانراو تۆماریان کردبوو سەرلەنوێ لێکۆڵینەوە لەسەریان دەستپێکردەوە و بڕیارەکانیش بەبڕیاری کۆتایی وەرگیران دەربارەی مەسەلەکانی ڕەچەڵەک. [illegible]

[illegible] تاوانەکان کە ناوەکەی بەپەنجەمۆری بۆماوەییەوە پەندبوو بریتیبوو لەکەیسەکەی سام شبرد کە تیایدا تاوانبارکرابوو بەکوشتنی ژنەکەی [illegible]دان تامردن لەساڵی 1955 دا لەبەردەم دادگای ئۆهایۆ لەوڵاتە یەکگرتووەکان، لەپاشدا ئەم کەیسە بووەهۆی بیرۆکەی زنجیرە دراماى ڕاکردوو کە لەساڵی 1984 دا بەرهەمهات و لەماوەیەکی زۆر کورتدا کەیسەکە بووە کەیسی گشتی، دادگاییەکە بەهۆی ڕادیۆوە پەخشدەکرا و ڕێگا بەهەموو ئاژانسەکانی هەواڵ درا ئامادەبن، یەک ماڵ نەمایەوە لەو ویلایەتەدا کە داوای سزادان نەکات، لەنێو ئەم فشاری ڕاگەیاندنەدا فایلێک داخرا ئەگەری ئەوەی تێدابوو کەسی سێیەم هەبێت کە شوێنەواری خوێنەکەی لەسەر جێگەی کوژراوەکە هەبوو لەکاتی بەرگریکردن لەخۆیدا، سام دە ساڵی لەزیندان بەسەربرد، لەپاشدا دادگایی کردنەکەی لەساڵی 1965 دا دەستپێکردەوە و بێتاوانی دە سام تۆمارکراو کەلێک کەس بڕوایان بەمە [illegible] ساڵی 1993 کاتێک کوڕە ئاقانەکەی دە سام داوایکرد سەرلەنوێ کەیسەکە بکرێتەوەو پەنجەمۆری بۆماوەیی تیایدا جێبەجێبکرێت، [illegible] دادگا لەمارسی 1998 دا سامپلێک لەلاشەی شبردی وەرگرت و پزیشکی دادوەری سەلماندی کە ئەو خوێنەی لەسەر جێگاکە بینرا خوێنی سام شبرد نەبووە، بەڵکو خوێنی هاوڕێی خێزانەکە بووە و پەنجەمۆری بۆماوەییەکە ئەوەی سەلماندو بەمەش بۆ کۆتایی پەردە لەسەر ئەم [illegible] لەهەرە درێژترین دادگاییەکانی مێژوو دادەنرێت و لەحوزەیرانی 2000 دا بەرێوەچوو کە تیایدا پەنجەمۆری بۆماوەیی وتەی خۆی سەلماند.

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداغی

سەرچاوە: [illegible]

Genetics.com

لەدەقیقەیەکدا هەزارجاردڵی لێدەدات

مێش بڵاوترین جۆری مێرووە لەناو ماڵدا و لەهەموویان زیاتر دەبێتەهۆی بڵاوکردنەوەی نەخۆشیو گواستنەوەی.

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی ئاشکرایکرد مێش دەبێتەهۆی تووشبوون بەبرینی گەدەو دوانزەگرێ بەهۆی گواستنەوەی ئەو بەکتریایەی دەبێتەهۆی نەخۆشیەکە، لەمبارەیەوە توێژەرانی ناوەندی نۆشداری ئیلیزابیس پێیانوایە مێشی ناوماڵ بەکۆگایەکی باشی بەکتریای هیلۆباکتر بایلۆری دادەنرێت کە بەرپرسە لەتووشبوون بەهەندێك جۆری برینی گەدەو دوانزەگریو هەندێك جۆری شێرپەنجەی گەدە، بەلاّم ڕێگای گواستنەوەو تووشبوون بەم بەکتریایە هێشتا نەزانراوە هەرچەندە بوونی بەکتریاکە بەزیندوویی لەپیسایی ئەو نەخۆشانەدا بینراوە کە تووشیبوون لەکاتێدا زانراوە مێش لەسەر پیسایی دەژیو ئەمەش دەبێتەهۆی پیسکردنی ژینگەی مرۆیی.

توێژەرەوەکان ئەو بەکتریایەن لەسەر ڕووی دەرەوەی مێشو جۆگەی هەرسی بەدیکرد و لەبەرئەوە بەهۆکارێکی بەهێز دادەنرێت بۆ گواستنەوەی بەکتریاکەو تووشبوون بەبرینی گەدەو دوانزە گرێ لەدوای ئەوەی دەرکەوت هۆکاری 70-80٪ی برینەکانی گەدەیە. شارەزایان هۆشیاریاندا نزیکەی 50٪ی دانیشتوانی وڵاتە پێشکەوتوەکان بەهۆی مێشی ناوماڵەوە کە لەسەر پیسایی دەژیو دەچێتە سەرخواردن تووشی جۆرەها نەخۆشی دەبن وەك برین گەدەو گرانەتا.

پسپۆرانی بوارەکە وایدەبینن پێکهاتەی جەستەیی مێش یارمەتیدەرە بۆ خۆگونجاندنو وەرگرتنی جۆرەها میکرۆبی نەخۆشی، چونکە لمۆزی ئەو وردەموانەی لەسەرە کە تۆزو پیسی هەڵدەگرنو هەریەکێك لەپێیەکانیشی ماددەکی کەتیرەیی دەردەدات. هەروەها ئاماژەیاندە نزیکەی شەش ملیۆن بەکتریا لەسەر ڕووی تەنیا یەك مێش هەیە لەگەڵ بوونی زیاتر لەسەد جۆر لەزیندەوەرانی زیندوو کە دەبنەهۆی تووشبوون بەنەخۆشیو لەجۆگەی هەرسدا دەژین. توێژەران ئەوەشیان سەلماند مێش توانای فڕینی بۆ دووری بیست میل هەیەو ئەمەش وادەکات بۆ هەموو ماڵێك بڕواتو بۆ هەرشوێنێك خواردنی لێ بێت، هەربۆیە باشترین ڕێگە بۆ خۆپاراستن لێی ڕەچاوکردنی پاکوخاوێنی و پەیڕەوکردنی شێوازەکانی لەناوبردنی ئەو مێرووەیە. شایەنی باسە درێژی مێش 8-5 ملیمەترە سنگی ڕەنگی خۆڵەمێشیەو چوار هێڵی تۆخ لەسەر پشتییەتیو دڵی 1000 جار لەدەقیقە لێدەداتو لای چەپی ڕەنگی زەردباوەو چاوی لەجۆری ئاوێتەییەو ڕەنگی سوورەو مێیەکانیان لەنێرەکانیان گەورەترە و دوو باڵو شەش پێی هەیەو لەدوای جووتبوون 500 هێلکە بەشەش جار دادەنێت.

ژالیا

ناسینەوەی رووخسار لەنێو ئاپۆرەی خەڵکدا

ئەندازیار تاهیر عوسمان

سیستمی ناسینەوەی ڕووخسارەکان بەیەکێک لەسیستەمەکانی خۆپارێزی نێو فڕۆکەخانە و میوانخانە گەورەکان دادەنرێت، کە لەتوانایدایە کەسە داواکراوەکان بەئاسانی بناسێتەوە و لەنێو ئاپۆرەی جەماوەرێکی زۆردا دەستنیشانیان بکات، بەتایبەتی لەحاڵەتی نائاسایی و گەڕان بەدوای تیرۆریستان و دزو جەردەو گومانلێکراواندا. لەڕێگای ئەو سیستمە پێشکەوتووەوە پیاوانی ئاسایش لەماوەیەکی زۆر کورتدا دەتوانن کەسی داواکراو دەستگیربکەن. ئەو تەکنیکە ئاڵۆزە نوێیە متمانە دەکاتەسەر پێکهێنانی وێنەیەکی سێ دووری ڕووخساری ڕێبواران، بەرلەوەی سەربکەونە ناو فڕۆکەکان و پاشان بەراوردکردنی لەگەڵ وێنەی ئەو گومانلێکراوانەی کە پێشتر وێنەیان گیراوەو وێنەکە لەناو کۆمپیوتەرێکی پێشکەوتوودا هەڵگیراوە.

هەر لەکۆنەوەش متمانە دەکرایە سەر وێنەی فۆتۆگرافی دوو دووری، بەڵام دەرکەوت ئەو شێوازە تەنیا لەو حاڵەتانەدا بەکەڵک دێت کە تێکڕای خەڵکەکە بەیەك ئاڕاستەدا بڕۆن و ڕووخساریان بەتەواوی بەرامبەری کامێراکانی چاودێریکردن بێت و لەنزیکەوە بن.

هەرچی ئەو تەکنیکە نوێیە دەتوانێت لەدوورەوە ولەهەرگۆشەیەك بێت، وێنەی سێ دووری ڕێبواران بگرێت. لەساڵی 2007 یش یەکەمین سیستمی ناسینەوەی ڕووخسارەکان لەویلایەتە یەکگرتووەکان بەکارهێنرا، تاسنوورێك بۆ تاوانەکان دابنرێت، بەڵام ئەو سیستمە نەیتوانی هیچ کام لەتاوانباران بناسێتەوە و نەیتوانی وێنەیەکی ڕوون بگرێت، بەتایبەتی لەکاتی دانانی دەمامك و سەرداپۆشینی تاوانباراندا.

ئەگەر مرۆڤیش لەنێوان گشت بوونەوەرەکانی دیکەدا توانایەکی زۆرو سەرسوڕهێنەری لەناسینەوەو بیرکەوتنەوەی ئەو ڕووخسارانەدا هەبێت کە تەنانەت چەندین ساڵ پێشتر بەرچاوی کەوتبن، بەڵام سەرباری توانای زۆری خەزنکردنی زانیارییەکان مەسەلەکە لەلای ئامێری کۆمپیوتەر بەمجۆرە نییە. هەر لەناوەڕاستی شەستەکانیشەوە زاناکان بێوچاندان کار لەم بوارەدا دەکەن و تائێستاش کارکردن تیایدا بەردەوامە،

بۆنموونە لەم دواییە لەلایەن کۆمپانیا پەیوەندیدارەکانەوە بەرنامەیەك بۆ ناسینەوەی ڕووخسارەکان دانرا، لەوانەش کۆمپانیای IDENTIX R بەرنامەیەکی بەناوی Facel (R) پێشکەشکردووە، ئەم بەرنامەیە یەکێك لەڕووخسارەکان لەناو ئاپۆرەی خەڵکدا هەڵدەبژێرێت پاشان لەگەڵ وێنەی کەسە گومانلێکراوەکانی لای خۆی بەراوردی دەکات، بۆئەوەی ڕووخسارەکەش بناسێتەوە سەرەتا ڕووخسارە دیاریکراوەکە لەڕووخسارەکانی دیکە جیادەکاتەوە، پاشان دەست بەپێوانەکردنی چەند سیمایەکی تایبەتی ئەو ڕووخسارە دەکات وەك ئەوەی سەرەتا کەمێك لەدەوری ڕووخساری کەسە هەڵبژێردراوەکە دروستدەکات، کە بەهۆیەوە دەتوانێت لەگەڵ وێنە هەڵگیراوەکانی لای خۆی بەراوردی بکات، لەبەرئەوەی هەر ڕووخسارەو چەند سیمایەکی تایبەتی خۆی هەیە بەرنامەکە متمانە لەسەر خاڵە سەرەکییەکانی ڕووخسارەکە دەکات و سەرەکیترین خاڵە پێوانەییەکانی بەرنامەکەش بریتین لەدووری نێوان چاوەکان، پانی لووتی، قووڵی چاوی، شێوەی ئێسقانی چەناگەی و درێژی هێڵی دەمی.

ئەو پێوانانە زۆر بەخێرایی دیاریدەکرێن و پاشان دەکرێنە سیگناڵی تایبەتی بەرنامەکە، دواتر لەگەڵ سیمای کەسە هەڵگیراوەکانی لای خۆی بەراوردیان دەکات، بەهۆی کامیرای تایبەتیشەوە وێنەیەکی سێ دووری خەڵکەکە دەگیرێت و ئەو

خاڵانەی سەرەوەی تیادا دەردەکەوێت کە هەرگیز بەپێی کات و شوێن و باروودۆخ و تەمەن ناگۆڕێن، بەڵکو بەسەرچاوەی زانیارییەکانی زانستی ناسینەوەی ڕووخسارەکان دادەنرێن، چونکە گۆڕانەکانی ڕووناکی و ژینگە و دەوروبەرەکەی بەهیچ جۆرێك کار لەو مەوداو پێوانانە ناکەن، بۆنموونە ئەگەر شوێنەکە تاریکیش بێت. یا مرۆڤەکە ڕاستەوخۆ بەرامبەر کامێراکەش نەبێت وێنەکە هیچ کەموکورییەکی نابێت و ئامانجەکانی خۆی دەپێکێت، لەئەنیستیتۆی فرانهۆفەریش لەئەڵمانیا زاناکان ئامێرێکی وێنەگرتنی سێ دوورییان داهێنا، بۆئەوەی وێنەکە وەك زانیارییەکی گرنگ لەپولەکەیەکی زۆر تەنك لەناو پاسپۆرتدا هەڵبگیرێت و پیاوانی ئاسایش لەفرۆکەخانەکان لەڕێی کۆمپیوتەرێکەوە ڕووخساری مرۆڤەکەو زانیارییەکانی سەر وێنە سێ دوورییەکە بەراوردبکەن و لەوە دڵنیابن کە پاسپۆرتەکە بەدەست خاوەنی ڕاستەقینەی خۆیەوەیەتی و هیچ ساختەکارییەك لەدروستکردنی پاسپۆرتەکەو زانیارییەکانی سەر خاوەنەکەیدا نییە.

هەر بۆ هەمان مەبەستیش هەریەك لەد. دیرك کولبی لەزانکۆی ئەریزۆناو جۆرج ستوکمان لەزانکۆی میشیگان لەچەندین ڕێگای بەدەستهێنانی وێنەی سێ دووریان کۆڵیوەتەوە و ڕایانگەیاندووە ئەوان لەتواناییاندا هەیە لەڕێی هاوێنەیەکی تایبەتی وێنەگرتنی فۆتۆگرافییەوە و لەدوورەوە چاودێری کۆمەڵە خەڵکێك بکەن و پشکنینیان بۆ ئەنجامبدەن. بۆ وردبینی ناسینەوەی ڕووخسارەکان لەڕێگای ئەو وێنە سێ دوورییەوە ئەو دوو زانایە بۆ پێوانەکردنی دووری کەسەکان تیشکی لەیزەر بەکاردەهێنن، پاشان هەر ئەو وێنەیە بەپێوانەکردنی سیما تایبەتییەکانی هەرڕووخسارێك هەروەك لەسەرەتادا ئاماژەمان پێکرد، لەگەڵ پێوانەکانی وێنە هەڵگیراوەکانی ناو کۆمپیوتەرەکە بەراورددەکرێت. ئەگەر سەرجەم پێوانەکان وەك یەك بوون ئەوە بەراوردکردنەکە سەرکەوتووبووەو کەسی گومانلێکراو دەستنیشانکراوەو دۆزراوەتەوە و سیستەمەکە سەرکەوتوو بووە، بەڵام ئەگەر زانیارییەکان وەك یەکنەبوون و جیاوازیان لەنێواندا هەبوو ئەوە زانیارییە بەدەستهاتووەکە دەسڕدرێتەوە و کار لەسەر وێنەیەکی دیکەو ڕووخسارێکی دیکە دەکرێت.

وەنەبێت سیستەمی پشکنینی وێنەی سێ دووری هەر تەنیا لەفرۆکەخانەکاندا بەکاربهێنرێت، بەڵکو لەنەخۆشخانەکان و بوارەکانی ئەندازەی پراکتیکیش سوودی لێوەردەگیرێت، هەرچەندە ئەو بوارە پێشکەوتوانە ئامێری زۆر لەوە خێراتریان پێویستە کە لەفرۆکەخانەکاندا بەکاردەهێنرێن، بەڵام د. دیرك کولبی ئاماژەی بەوەکردووە کەوا ئامێرەکانی پشکنینی ئێستا بۆ وێنەگرتن و بەراوردکردنی سیماکانی وێنەکە ماوەی 2 تا 5 چرکە دەخایەنن واتە پرۆسەی پشکنینەکە ئەوکاتەی پێویستە، هەنووکە هیچ تەکنیکێکیش لەبەردەستدا نییە بتوانێت پشکنینی لەوە خێراتر ئەنجامبدات. جێگای خۆیەتی ئاماژە بەوەبکەین کەوا چەندین کۆمپانیای جیهانی دیکە کار لەو بوارە زانستیە گرنگەدا دەکەن وەك کۆمپانیاکانی (inc,Animetrix, R FACEngine,Setlight,Sensib levision). لەگەڵ پێشکەوتنی ئەو زانستەش واتە سیستمی ناسینەوەی ڕووخسارەکان و ناسینەوەی ڕەنگی پێویست، ئێستا لەزۆربەی بوارو شوێنە گرنگەکان بەکاردەهێنرێت، تەنانەت پێشکەوتنی ئەو زانستە ئاسانکاری بۆ خەڵکێکی زۆر دروستکردووە تەنانەت لەشوێنی جەنجاڵ و ناو ئاپۆرەی خەڵکدا ڕزگاریان ببێت، بۆنموونە پرۆگرامی تایبەتی Registered Traveler بوار بەو کەسانە دەدات کە لەلای تۆمارکراون و وێنە سێ دوورییەکەیان هەڵگیراوە و هیچ کێشەیەکیان نییە لەشوێنی پشکنین و بڕینی شوێنەکانی تۆمارکردن و وردبینیکردن ڕزگاریان ببێت، چونکە شوێنی تایبەتی بۆ ئەو کەسانە دیاریکراوە کە پێشتر بەهۆی سیستمی بەرنامەکانی ناسینەوەی ڕووخسارەکان وێنەیان گیراوە. هەر لەپراکتیزەکردنە چاوەڕوانکراوەکانی ئەو سیستمە گرنگە ئامێری ڕاکێشانی پارە ATM ی بانکەکانیش متمانە لەسەر ناسینەوەی ڕووخسارەکان دەکەن، چونکە پرۆگرامێکی تایبەتی لەڕووخساری ئەو کەسە وردەبێتەوە و خاڵە سەرەکییەکانی سەروسیمای شیدەکاتەوە کە دەیەوێت پارە دەربکات. بەمەش دەکرێت چیتر کارتی ڕاکێشانی پارە credit card بەکارنەهێنرێت. کەسەکە تەنیا لەبەردەم ئەو ئامێرەدا بوەستێت کە ئەرکی ناسینەوەی پێسپێردراوە و پاشان بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بڕە

پارە داواکراوەکە بۆ کەسەکە دەردەکات یاخود ئەو برە پارەیەی لێوەردەگرێت کە خاوەنەکەی مەبەستیەتی لەژێرناوی خۆی و زانیارییەکانی سەرو سیمای بەبانکەکەی بسپێرێت، بەڵکو لەهەندێك لەکۆمپانیا پێشکەوتوو دامودەزگا هەستیار و گرنگەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی هاتن و دەرچوونی فەرمانبەران بۆ دەوام بەکاردەهێنرێت و لەبری ئیمزاکردنی دەفتەری ئامادەبوون یا پەنجەمۆرکردن یان سەعاتی چاپکردنی کات لەسەر کارتی فەرمانبەران کە لەهەندێك لەکۆمپانیاکانی کەرتی تایبەت و دامودەزگا حکومییە هەستیارەکاندا هەیە، ئێستاش سیستمی پێشکەوتووی وێنەی سێ دووری بۆ ناسینەوەی فەرمانبەران و کۆنترۆڵکردنی دەوامی کارمەندان بەکاردەهێنرێت، واتە فەرمانبەرەکە لەلیستی ئامادەبووندا ئیمزاناکات و پەنجەی گەورەی دەستی چەپیشی بەمەرەکەب مۆرناکات، بەڵکو تەنیا چەند چرکەیەك لەبەردەم کامێرایەکی تایبەتی دەوستێت و کۆمپیوتەرێکیش سەروسیماو خاڵە سەرەکییەکانی رووخساری دەخوێنێتەوەو لەگەڵ وێنەی خۆی بەراوردی دەکات و رێگای چوونەژوورەوەی پێدەدات، بێئەوەی پێ بزانێت کاتی هاتنەکەشی لەسەر تۆماردەکات.

سەرچاوەکان:

1. گۆڤاری العربي العلمي ژمارەی 2 حوزەیرانی 2005

2. هەمان سەرچاوە 1 ژمارە 48 ئاياری 2009.

3. WWW.UAEEC COM

ئاو لەسەر هەیڤ هەیە

بەڕێوەبەرێتی فڕۆکەوانی و فەزای ئەمەریکی ـ ناسا بەنیازە کە - مسبارێك - ئاقیگەیەکی پچووك بنێرێت بۆ قوڵاییەکانی دەمە بورکانێك لەسەر مانگ بەمەبەستی گەڕان بەدوای ئاودا تا ئەو ئاوە بەکاربهێنرێت بۆ گەشتە ئەزاییەکان.

واچاوەڕواندەکرێت کەشتی لاکرۆس کە نزیکەی دوو تۆن قورسە و 73 ملیۆن دۆلاری تێدەچێت ئەو کارە ئەنجامبدات.

ئەو مسبارە بەهۆی موشەکێکەوە هەڵدەرێت کە مانگێکی دەستکردی پێشکەوتووی هەڵگرتووە بۆ گەڕان بەدوای شوێنەکان لەسەر مانگ.

ڕان ئەندرۆز لەناوەندی تۆژینەوەکانی ئەنیسی سەر بەناسا لەموفیت فیلد لەویلایەتی کالیفۆڕنیا ڕایگەیاند: کە زانیاری زۆر فێردەبن لەو مسبارەوە و دەزانن کە لەسەر مانگ چی ڕوودەدات.

گەشتیارە فەزاییەکان لەکۆتایی شەستەکاندا چوونەسەر مانگ و ئیدی لەوکاتەوە بۆی نەگەڕاونەتەوە ئەوەش لەمیانەی بەرنامەکەی ئەپۆڵۆوە بوو. لەدوای کارەساتەکەی مەکۆی فەزایی کۆڵۆمبیا لەساڵی 2003 دا سەرۆکی پێشووی ئەمەریکی جۆرج بوش داوایکرد کە تا ساڵی 2010 هەموو مەکۆ فەزاییەکان خانەنشینبکرێن و لەساڵی 2020 گەشت بۆسەر مانگ بکرێت و ئینجا بۆسەر مەریخ .

کاتێك کەشتیە فەزاییەکە بەر دەمە بورکانەکە دەکەوێت چاڵێك بەقوڵی 5مەتر لەسەر مانگ دروستدەکات و998هەزار کگم لەتەپوتۆز پەرشدەکاتەوە کە لەلایەن چەند هەستەوەرێکەوە کە لەکەشتیەکی دیکەدان بەوردی چاودێریان دەکرێن و دەیان تەلسکۆب و ڕوانگەی زەمینی ئاڕاستەی ئەو تەپوتۆزە دەکرێت. هەردوو کاری پێشوی کەشتی فەزایی سەربازی کلیمنتاین ومسباری لۆنار برۆسبکتۆر ئەوە بوو کە دەریانخستووە کە جەمسەری باشوری مانگ دەوڵەمەندە بەگازی هایدرۆجین کە زاناکان وای بۆدەچن ئەو هایدرۆجینە لەگەڵ ئۆکسجیندا یەکبگرێت بۆ پێکهێنانی ئاو، هەرچەندە بیردۆزی دیکە هەیە بۆ لێکدانەوەی بوونی سەرچاوە بۆ ئەو گازی هایدرۆجینە لەسەر مانگ.

سکوت هۆریفیتز سەرۆکی بەرنامەی تۆژینەوە خۆریەکان بەناسای ڕاگەیاند: کە ئەوە هەوڵدانێکە بۆ ناسینەوەی ئەو سەرچاوانەو چاك دەزانن بۆئەوەی گەشتیاری فەزایی بنێرنە دەرەوەی زەوی پێویستە ئەوانە ڕاهێنانی باش ئەنجامبدەن لەدەرەوەی زەوی، کە بۆ ئەوەش دەتوانن سوود لەو ئاوە بەستووەی سەر مانگ وەربگرن ئەگەر هەبێت و ئۆکسجینەکەی بەکاربێنن بۆ هەناسەدان و وەك کارایەکی ئۆکسێنەریش بۆ سووتەمەنی مووشەکەکان بەکاربیهێنن.

وەرگێڕانی: هاوکار

سەرچاوە: سایتی BBC

غەریزە بەشێکە لەماهیەتی مرۆڤ

سۆزان جەمال

ئاژەڵ لەرەفتارەکانی خۆی بەرپرس نییە، چونکە هێزی ئەقڵی لەئاژەڵدا نییە تا کۆنترۆڵی غەریزەکانی بکات و تاوتوێیان بکات بۆ غەریزە رێگەپێدراو و غەریزە تابۆکان.

غەریزە لەسەرجەم بونەوەراندا هەیە، بەڵام لەنێوان مرۆڤ و تەواوی بونەوەرانی دیکەدا جیاوازە لەگەڵ ئەوەشدا لێکچوونی زۆر لەنێوانیاندا هەیە، هەندێك غەریزە دەکرێت بەغەریزەی ناچاری ناوبهێنرێت، چونکە بونەوەر شکستە لەهەڵبژاردنی ئەو رەفتارانەی بەرەفتارە غەریزەییەکان دادەنرێت و مەحاڵە بتوانێت رەفتارێکی جیاواز لەو رەفتارە غەریزەییە بنوێنێت کە لەو سات و بارودۆخەدا پێویستە، بۆیە غەریزە لەئاژەڵاندا کوێرانە رەفتاردەکات یان راسترە بوترێت رەفتارە غەریزەییەکانی ئاژەڵان کوێرانە دەنوێنرێن و ئاژەڵ بەپێی بارودۆخێك رەفتاردەکات یان ناچارە شێوە رەفتارێك بنوێنێت و ناتوانێت بەدەر لەو رەفتارە هیچ رەفتارێکی دیکە لەو ساتەدا ئەنجامبدات، ئەو کەروێشکەی یان ئاسکەی پڵنگێك

بەدوایدا ڕادەکات، ناچارە لەو دەمەدا بۆ بەرگریکردن لەمانەوەی خۆی تەنیا ڕابکات، مێزێکی ئەقڵی نییە ئاراستەی غەریزەی مانەوە لەمیچیاندا بکات، پڵنگەکە بۆ دەستکەوتنی خۆراک ڕادەکات و کەروێشکەکەش بۆمانەوەی.

هەمیشە بەچاوپۆشین لەجیاوازییەکان لەنێوان ڕەفتاری ئاژەڵاندا شوێنەوارێکی نەبینراوی غەریزەکان هەیە کە بریتییە لەدیاریکردنی هەڵسوکەوت یان ڕەفتاری لەپێشینە لەڕێگەی بۆماوەوە بەرامبەر هەندێك مەبەست و مەسەلەی دیاریکراو، ئەمە وادەکات ئاژەڵ ڕەفتارێکی دیاریکراو بەرامبەر بەمەبەستێکی دیاریکراو بنوێنێت کە سیفەتی غەریزەی جۆریی بەڕەفتاری ئاژەڵ دەبەخشێت واتە پاشکۆبوونی ڕاستەوخۆی ئاژەڵ بۆ مێزە سروشتییەکان و نواندنی ڕەفتاری ڕاستەوخۆو سروشتی بەرامبەر کاریگەرییە زیندەییەکان.

ڕەفتاری غەریزی لەسەر بناغەی ڕەفتاری ئەویترخوازی altruistic یان منخوازی egoistic لەئاژەڵاندا هەڵناسەنگێنرێت، چونکە ئەمجۆرە هەڵسەنگاندنە واپێویستدەکات بونەوەر بەراوردێك لەنێوان بەرژەوەندییەکانی خۆی و ئەوانی دیکەدا بکات و دەرئەنجام یەکێکیان هەڵبژێرێت، بەڵام ئەم جۆرە بەراوردکردنە لای ئاژەڵ نییە، چونکە لەژێر فشاری ئەو کاریگەری یان وروژێنەرانەدا کاردەکات کە تاقییاندەکاتەوە بەچاوپۆشیان لەوەی کێ لەدەرئەنجامی ئەم ڕەفتارە سوودمەنددەبێت، ئەو باڵندەیەی کە بێچووەکانی لەداڵ دەپارێزێت، بەرژەوەندییەکانی خۆی ناکاتە قوربانی بەرژەوەندی جوجەڵەکانی، بەڵکو ملکەچی کاریگەری ئەو ئاگادارکەرەوەیە کە پاڵی پێوەدەنێت بۆ نواندنی پەرچەکردارێکی بەرگریکارانەی حەتمی، واتە ئاژەڵ وەڵامدانەوەی بۆ کارەساتی ئەوانی دیکە نابێت، بەڵکو وەڵامی بۆ ئەو ئاگادارکەرەوەیە دەبێت کە هەست بەکاریگەرییەکەی دەکات، بەڵام ئەمجۆرە هەڵبژاردنە لەسەر بناغەی منخوازی و ئەویترخوازی لەڕەفتارە غەریزەییەکانی مرۆڤدا بەدیدەکرێت وەك بەزەییهاتنەوە بەکەسانی نەخۆش و گریان بۆ مردنی کەسانێك بوونەتە قوربانی ڕووداوێکی سروشتی کە نایناسیت، بەڵام بەلەناوچوونیان کاریگەر دەبێت بەوشێوەیە واتە ڕەفتاری غەریزی دەربڕینی سۆز و بەزەیی و گریان بۆ کەسانی دیکە کە پەیوەست نین پێتەوە ڕەفتارێکی غەریزی ئەویترخوازییە کە میحنەت و کارەساتی غەیرە خۆت هەژاندوویتی و هاوکات هیچ بەرژەوەندییەکی لۆژیکیش لەئارادا نییە بۆ پاساونواندنی ئەوغەریزەیە.

هەندێك لەغەریزەکان بەڵگەی سەرەکی یان تەنیا هۆکارێکی دیاریکراو نییە بۆ بزاوتنیان بۆنمونە غەریزەی سێکسی ئامانجی زۆربوون و وەچە خستنەوەیە، بەڵام وەك لەمرۆڤدا پراکتیزەدەکرێت هەموو کاتێك بۆ ئەم ئامانجە کارناکات، غەریزە کارێك دەکات وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ بوونی شەهوەتێك لەناوەوەی مرۆڤدا کە چێژو نەشوەیەك بەدوایدا دێت و ئەقڵ دەیناسێتەوەو کاریگەرییەکەی بەسەر جەستەدا بڵاودەکاتەوە، ئەم چێژە دەبێتە پاڵنەر بۆ بەردەوامبوونی ئەو غەریزەیە لەکاتێکی دیکەداو دووبارەبوونەوەی بۆ دەستکەوتنی هەمان چێژ و نەشوە، ئەقڵ لەبەردەوامبوونی کاری غەریزەدا ئەو ڕۆڵە دەبینێت بیر لەبوونی چێژ و خۆشی بکاتەوە، بەڵام لەغەریزەکانی دیکەدا بۆنمونە غەریزەی برسێتی و تینوێتی، ئامانجی سەرەکی ژیان و مانەوەیە، چونکە جەستەی ئاژەڵی ناتوانێت بێ نان و ئاو بژی، لەبەرئەوە دەبێت غەریزەی برسێتی و تینوێتی هەبێت تا ئاژەڵ بەشوێن نان و ئاودا بگەڕێت، ئەگەر ئەم غەریزەیە نەبێت مردن ڕوودەدات.

کاتێك مرۆڤ بەپێی ئەو پاڵنەرانە کاردەکات کە کۆمەڵگە تیایدا دروستیکردووە ئەوا ململانێی لەپێناوی ئەوی بەرامبەردا و ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسی لەپێناوی ئەوەی دیکەدا پێویستە وەك ڕەفتارێکی ئەویترخوازی هەڵبسەنگێنرێت ، ڕەفتار بەپێی ئامانجەکانی هەڵناسەنگێنرێت بەڕەفتاری ئەویترخوازی یان منخوازی، بەڵکو بەپێی بناغە مۆرالییەکان هەڵدەسەنگێنرێت، ئەمەش مافی هەڵبژاردن لەنێوانیاندا دەکاتە مەرج

لەکاتێکدا ئەم مافە لای ئاژەڵ نییە، منداڵ لەقۆناغە زووەکانەوە فێری ئەم هەڵبژاردنە دەبێت، سەرەتا لەسنورێکی بەرتەسکداو پاشان لەدوای مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا بوارەکەی بەرفراوان دەبێت، لەدوای ئەوەی ئەم توانایە بۆ بواری پەیوەندییە مرۆییە سەرەکییەکان درێژدەبێتەوە، مرۆڤ مافی هەڵبژاردنی ڕەفتارەکانی دەستدەکەوێت ئەمەش ڕزگاربوون لەو حەتمییەتە زبرە دەگەیەنێت کە هەمیشەو تامردن ڕەفتاری غەریزی تیادا بەندبووە.

ئەگەر هەڵسەنگاندنی ڕەفتاری غەریزی بەئەویترخوازی یان منخوازی ئاماژەبدات بەمرۆڤبوون، ئەوا جیاکردنەوەی ڕەفتاری غەریزی مرۆڤ لەسەر بناغەی ڕەفتاری خراپ و ڕەفتاری باش ئاماژەدەدات بەحاڵەتێکی دەگمەنی مۆرکێکی چەپێنراوی بایۆلۆژی بەرامبەر بەدیاردە سروشتییەکانی جەستەی مرۆیی.

ژیان لەناو کۆمەڵگەی مرۆییدا وایپێویست دەکات تەنیا حیسابی خەسڵەتە سروشتییەکانی مرۆڤ نەکرێت، بەڵکو پێویستە حیسابی بەها کۆمەڵایەتییەکانیشیان بکرێت، هەروەها شێواز و شێوە گشتییەکانیشیان.

ئەوەی ئاژەڵ لەمرۆڤ جیادەکاتەوە ئەوەیە کاتێك ئاژەڵ هەست بەپێویستی هەڵسوکەوتێکی غەریزی ڕاستەوخۆ بەرامبەر مەبەستەکانی ژینگەی دەرەکی دەکات بەئەندامانی گروپەکەشیەوە، لەهەڵسوکەوتی مرۆڤ ناچێت بەرامبەر بەپێداویستییەکانی، چونکە ڕەفتاری مرۆڤ بەیاساورێسا کۆمەڵایەتییە گشتییەکانەوە پەیوەستەو ناتوانێت لەگەڵ هەستکردن بەپێداویستیەکانی ڕاستەوخۆ ئەو ڕەفتارە بنوێنێت کە دەستەبەری تێربوون و خۆشی و دابینبوونی چێژی بۆدەکەن. مرۆڤ دەبێت ڕەفتارە غەریزەییەکانی بەپێی مەرجە کۆمەڵایەتییەکان سەرکوتبکات بەرامبەر بەناوەندی دەرەوەوکەسانی دیکە ئەویش لەپێناوی دەستکەوتنی هۆیەکانی ژیان و گونجاندنی کۆمەڵایەتی کە پشت بەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەبەستێت نەك بایۆلۆژییەکان.

هیچ ئاژەڵێك ناتوانێت وەك مرۆڤ ڕەفتاربکات‌و غەریزەکانی سەرکوت بکات، بەڵام مرۆڤ دەتوانێت وەك تاکێکی کۆمەڵایەتی لەناو گروپی کۆمەڵایەتی جیاوازدا خۆی بگونجێنێت لەڕێی ڕێکخستنی ڕەفتارە غەریزەییەکانییەوە بەوشێوەیەی زامنی مانەوەی بکەن، هاوکات مرۆڤ دەتوانێت وەك ئاژەڵیش ڕەفتار بکات.

غەریزە چییە؟

هەندێك غەریزە بەو هێزە وەسف دەکەن کە پاڵنەری ڕەفتارەکانی بونەوەرە هەرلەساتی لەدایکبوونییەوە یان وەسفی دەکەن بەو جینانەی کە لەخانەکاندا هەن و بەرپرسن لەکردار و ڕەفتارەکانی بونەوەران بەگشتی، هەروەها وەسفدەکرێت بەو هێزەی کە واگریمانە دەکرێت هۆکاری ئەو

گرژیانە بێت کە لەبوونەوەری زیندوودا ڕەگیان داکوتاوە لەپێناوی بەدەستهێنانی داواکارییە جەستەیی و دەروونییەکاندا، هەروەها ئەو ئامرازەیە کە پێداویستییەکان تێر دەکات و گرژییەکان دەڕەوێنێتەوەو ئامانجی زاڵبوونە بەسەر ئەوگرژییەدا، بۆ نمونە گرژییە سێکسییەکان لەمرۆڤدا کاتێك پاڵنەری غەریزەی سێکسی پاڵ بەمرۆڤەوە دەنێت، دەشێت ڕووەو تێربوون بجوڵێت، بەڵام کاتێك تێرنابێت لەوانەیە بۆ حاڵەتی بێزاربوون یان وەڕسبوونێکی دەروونی یان جەستەیی بگۆڕێت، بیرداکۆ دەڵێت: تێربوون و چێژ بایەخێکی گەورەیان هەیە لەمرۆڤدا، منداڵی شیرەخۆرە لەساڵانی یەکەمی تەمەنیدا تێبینی دەکرێت گەر بەکاوەخۆ نەبێت ناتوانێت فێری ئەوە ببێت کە ڕاستەوخۆ پێداویستییەکانی بۆ چێژ تێرناکرێن، فرۆید-یش پێیوایە نیورۆسس گەڕانێکی نەستییە بەشوێن چێژدا واتە بەشوێن ئاسوودەییدا، بۆنمونە ئەو منداڵەی لەناوخۆیدا خۆی دەخواتەوە تا لەو بارە نائاسودەییە

ڕزگاری ببێت کە بەهۆی شەڕی نێوان دایك و باوکییەوە ڕوویداوە، ئەم خۆخواردنەوەیە نیۆرۆسسییەکی بچوککراوەیەو ئامانجی دەستکەوتنی چێژی دڵنەواییە.

بەپێی فرۆید نەست شوێنی سەرهەڵدانی غەریزەکانە یان غەریزەکان لەبەشێکی نەستەوە سەرهەڵدەدەن، ئەو بەشەی نەست لەبوونی مرۆییدا بەکۆگای غەریزە کوێرەکان دادەنرێت ئەو غەریزانەی نە ئیمانیان هەیە نەیاسا، لەبەشێکی قوڵ و سەرەتایی و دینامیکی نەستەوە دەردەچن. لێرەوە غەریزە ڕەفتار ئاڕاستەدەکات بەوشێوەیەی کە هەیە، غەریزەکان لەئاژەڵاندا و لای منداڵی شیرەخۆرەش هێزێکی ئامانجخوازی بایۆلۆژی میکانیزمییە لەڕێی کردارەکانی گەڕان و هەوڵدان لەپێناوی دەستکەوتنی چێژو تێربوون و خۆپارێزی و بەرگریکردن لەمانەوە، بەڵام ئەگەر مرۆڤ جڵەوی غەریزەکانی شلبکات چی ڕوودەدات؟ فرۆید دەڵێت: دەعەجانی یان مسخ-ێك دێتە خەیاڵمانەوە کە ترسناکەو بەهیچ شێوەیەك گوێ بەهیچ یاسایەك و هیچ پرەنسیپێکی مۆرالی و ئایین و کلتورێك نادات ئەم بوونەوەرە تەنیا بەشوێن چێژو خۆشی و شادییە ڕاستەوخۆکانیدا دەگەڕێت... لەبەرئەوە پێویستە غەریزەکان ڕێکبخرێن، چونکە هەندێك ڕا پێیانوایە بەشێك لەو غەریزانە شوێنیان سەبەتەی خۆڵە... بۆنمونە ئەگەر غەریزەی سێکسی ڕێکنەخرێت و بەپێی یاساو ڕێسای کۆمەڵایەتیی و مرۆیی کاری پێنەکرێت، ئەوا ژیانی سێکسی لەبوونەوەرێکی باڵای وەك مرۆڤدا جیاوازییەکی ئەوتۆی نابێت لەگەڵ ئاژەڵانی دیکە یان بونەوەرە نزمەکانی دیکەدا، بەو پێیەی مرۆڤ هەندێك لەغەریزەکانی سەرکوتدەکات وەك غەریزەی سێکسی پیاو بەرامبەر بەو مێیانەی پەیوەندی خۆێنیان پێیەوە هەیە یان پەیوەندی خوێنی پێکیاندەبەستێت وەك خوشك و دایك و پور و... هتد یان دەکرێت غەریزە ڕێگەپێنەدراوەکانی باڵابکات وەك ئەو ژنە گەنجەی منداڵی نابێت، بڕیاردەدات خۆی بۆ منداڵی دیکە تەرخانبکات و دەبێتە یاریدەدەری کۆمەڵایەتی یان پەرستیار یان بەخێوکەری منداڵ...هتد، یا ئەو پیاوەی غەریزەی شەڕانگێزی باڵادەکات و بەهۆی پەروەردەیەکی باشەوە دەبێتە پزیشکی نەشتەرکاری، بەڵام غەریزەکان لەئاژەڵاندا جیاوازن و زۆرجار بۆ وەسفکردنی ئەو کردار و چالاکی و ڕەفتارانە بەکاردێن کە هیچ شارەزایی و فێربوونێك ڕۆڵی نییە لەدەرکەوتن و پراکتیزەکردنیاندا، بۆنمونە ڕەفتاری غەریزی هەنگ بۆ دروستکردنی شانەکانی هەنگوین بەشێوەی شەش پاڵویی ئەندازەیی ڕێك یان ڕەفتاری جووتبوون لەماسی دڕکەدا، دەبینین نێرە ئەو شوێنە دیاریدەکات کە جووتبوونی تیایدا بەڕێوەدەچێت و ماسییەکانی دیکە لەو شوێنە دەردەکات، ماسی نێرە بەدروستکردنی کەڵەکێك بەشێوەیەکی پێچاوپێچ شوێنی جووتبوون خۆشدەکات، دەچێتە ناوییەوەو چالی دەکات وەك ئەشکەوتێکی بچوك کە درێژییەکەی کەمێك لەباڵای ماسییەکە کورتترە، ئەمە دەبێتە ماڵی ماسییەکە بۆ ئەنجامدانی جووتبوون لەگەڵ

مێیەکدا، لەمکاتەدا ڕەنگی ماسییە نێرەکە تۆختر دەبێت و بەرسکی ڕەنگی سوور هەڵدەگەڕێت و پشتی سپی و مەیلەو شین پاشان دەستدەکات بەئەویندارى لەگەڵ مێیەکانداو هەر کە مێیەکی سك هەڵتۆقیو بەهێلکۆکە ڕووەو ناوچەی جووتبوون نزیکبۆوە بەرەو ڕووی مەلەدەکات و سەماییەکی تایبەتی بۆدەکات، بەردەوام دەبێت لەسەر سەماو جووڵە تا مێیەکە بەرەو ماڵەکەی خۆی دەبات و لەوێ هێلکۆکەکانی دادەنێت، پاشان دوور لەنێرەکە مەلەدەکات، لەکاتێکدا نێرەکە هێلکۆکەکان دەپیتێنێت و لەنزیك هێلانەکەوە دەمێنێتەوە تا هێلکۆکەکان و پاشان بێچووە ماسییە بچوکەکان بپارێزێت، ئەمجۆرە ماسییە ڕەفتاری غەریزی جووتبوون فێرنابێت لەگەڵ ئەوەشدا کە هەموو نێرەکان بەهەمانشێوە ئەمکارە دەکەن، ئەم ڕەفتارە لەکۆئەندامی دەماریدا ڕەگی داکوتاوە، نێر تەنیا لەوکاتەدا ئەویندارى لەگەڵ مێیەکاندا دەکات کە دەبینێت بەرسکیان هەڵئاوساوە، لەتاقیگەدا زاناکان نمونەی کارتۆنییان لەماسی مێ لەبەردەمی نێرەکاندا داناوە نێرەکان ڕووەو ئەو ماسییە مێیانە ڕۆیشتوون کە سکیان ئاوساوە، مێیەکانیش کە هێلکۆکەیان پێیە هەمانشێوە ئەو ماسییە نێرانە سەرنجیان ڕادەکێشن کە بەرسکیان سوورە، تەنانەت شوێن ئەو ماسییە نێرە بچووکانەش دەکەون کە گەشەی زاوزێیان تەواونەبووەو تەنیا سکیان سوورە زیاتر لەو ماسییە نێرانەی گەشەیان تەواوبووە، بەڵام بەرسکیان سوور هەڵنەگەڕاوە.

بەمشێوەیە دەبینین غەریزەکان لەئاژەڵاندا چۆن هەن وا ڕەفتاردەکەن بەواتایەکی دیکە غەریزەو ڕەفتاری غەریزی لەئاژەڵدا هەر یەکێکەو هیچ لەمپەرێك لەئاژەڵدا نییە ڕێگە لەغەریزە بگرێت وەك ڕەفتاری غەریزی نەنوێنرێت، بەڵام مەسەلەکە لەمرۆڤدا تەواو جیاوازە، چونکە غەریزە بەشێکە لەماهیەتی مرۆڤ، بەڵام ڕوخساری غەریزی بەشێك نییە لەماهییەتی مرۆڤ، مرۆڤ بوونەوەرێکی باڵایە دەتوانێت غەریزە ڕێگەپێنەدراوەکانی سەرکوت بکات یان بچەپێنێت بەوشێوەیەی توانای ژیانی لەناو گروپە کۆمەڵایەتییەکاندا هەبێت و غەریزەکانی لەگەڵ ئایین و یاساو سیستەمەکانی ئەو گروپەدا دووچاری بەرکەوتن نەبێت، بیرداکۆ دەڵێت: ئەگەر پیاوێك تەسلیمی غەریزە سەرەتاییەکانی ببێت لەوانەیە هەموو ژنانی دەورووبەری کە سەرسامە پێیان ئیغتساب بکات و هیچیش هەست بەگوناە نەکات... دەبینین گەیشتن بەشارستانییەت جۆرێکە لەو مۆراڵەی غەریزە خۆپسکەکانی مرۆڤی ڕێکخستوە بەجۆرێك کار بەهەندێکیان دەکات و هەندێکی دیکەیان سەرکوتدەکات یان بەشێوازێك باڵای کردوون کە لەخزمەتی مرۆڤایەتیدایە، ئەم پرۆسەیە بەردەوام لەڕێی شێوازەکانی پەروەردەو دانانی یاساو فۆرمەلەبوونی دابونەریتەکانەوە بەڕێوەچووە، هەرچەندە زۆرجار پەروەردە ڕۆڵێکی نێگەتیڤ دەبینێت لەئاراستەکردنی غەریزەکاندا، چونکە وا لەتاك دەکات زۆربەی غەریزە سروشتیەکانی بەغەریزەی تابۆ دابنێت و دەرئەنجامیش لەئەنجامی تێرنەبوون و دابیننەبوونی پێداویستییە غەریزەییە سروشتییەکانی مرۆڤەوە کەسێتییەکی شێواوو نەخۆش فۆرمەلە دەبێت کە تەواوی غەریزەکان بەخراپ دادەنێت و ویژدانێکی هەستیاری دەبێت و هەستکردن بەگوناە ژیانی لێدەکاتە دۆزەخ، بۆنمونە چەپاندنی غەریزەی سێکسی دەشێت هۆکاری سەرەکی زۆرێك لەحاڵەتەکانی نیورۆسسی بێت لەمرۆڤدا. بەو پێیە غەریزە لەگەڵ ئەنجامدانی ڕوخساری غەریزەیی یان دەرکەوتنیدا جیایە واتە دەشێت غەریزەکە هەبێت، بەڵام دەرکەوتنی ڕوخساری غەریزی مەرج نییە ڕووبدات

جۆرەکانی غەریزە

غەریزەکان بەجیاوازی جۆرو ڕوخساریانەوە لەبوونەوەراندا جیاوازن و لەمرۆڤیشدا دەرکەوتنیان یان پراکتیزەکردنیان جیاوازە هەرچەندە لەبووندا هاوشێوەن، هۆکارە کارتێکەرو فاکتەرە دەرەکییەکان ڕۆڵی گەورە دەبینن لەهەوڵدانی مرۆڤ بۆ تێرکردنیان یان فەرامۆشکردن و سەرکوتکردنیان، هەروەها قۆناغەکانی تەمەنیش کاردەکاتە سەر دەرکەوتنی ڕوخسارەکانی غەریزە، بۆ نمونە

غەریزەی سێکسی چەندە لەقۆناغی گەنجیدابەهێزە، بەڵام لەقۆناغی پیریدا لاواز دەبێت. فاکتەرە دەرەکییەکان یان ژینگە بەپێی بوونی فاکتەرە کارتێکەرو وروژێنەرەکان کاردەکەنە سەر ئاست و شێوازی تێرکردنی غەریزە لای مرۆڤ، ئەمە وایکردووە تێرکردنی ڕوخسارەکانی غەریزە و ئەو کردارانەی کە غەریزەکان تێردەکەن لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکەو لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ یەکێکی دیکەو گروپ و تیرەو هۆزێکی دیکە جیاواز بێت، بۆنمونە تێرکردنی غەریزەی سێکسی بەشێوازێکی دیاریکراو دەشێت لەکۆمەڵگەیەکدا ڕێگە پێدراو یان ئاسایی بێت، بەڵام لەکۆمەڵگەی دیکەدا بەکارێکی تابۆ دابنرێت لەبەرئەوە تاکەکانی کۆمەڵگەی دووەم ناچاردەبن تێرکردنی ڕوخساری غەریزەی سێکسی بەوشێوەیە سەرکوتبکەن کە لەکۆمەڵگەکەیاندا ڕێگەی پێنەدراوەو بەشێوازێکی دیکە قەرەبووی بکەن یان بۆ مەسەلەو بابەتی دیکە باڵای بکەن یان بیچەپێنن -ئەمەی دواییان لەنەستدا ڕوودەدات بێئەوەی تاك خۆی لێی بەئاگابێت بەڵام لەئاژەڵدا یاساوڕێسا نییە تا غەریزەکانی هەمواربکات یان گۆڕانکاری لەشێوازی پراکتیزەکردنیاندا بکات، بۆیە غەریزە لەئاژەڵاندا بەو ڕوخسارە دەردەکەوێت کە هەیە، فێربوون لەئاژەڵاندا نییە تا غەریزەکانی سەرکوت بکات یان جیایان بکاتەوە بۆ ڕێگەپێدراو و ڕێگەپێنەدراو، مێروو و جاڵجاڵۆکە غەریزە پارێزگاری لەمانەوەیان دەکات و فێربوون هیچ ڕۆڵێك نابینێت لەژیانیاندا، چونکە زیندەوەری ئاست نزمن، بەڵام ئەوانەی لەوان باڵاترن وەك باڵندەو وشکاوەکی هەندێکیان فێری جۆرێك لەهەموارکردنی ڕەفتاری غەریزییان دەبن کە پارێزگاری لەمانەوەیان بکات، بۆنمونە زەرنەقوتەی باڵندە خۆی گرژدەکات و بێ جوڵە دەبێت هەر تەنێکی نامۆ بکەوێت بەسەریدا، تەنانەت ئەگەر گەڵایەکی وەریویش بێت، بەڵام کە گەورەدەبن فێری ئەوەدەبن کە گەڵای وەریو ئازاریان نادات، لەبەرئەوە ئەو پەرچەکردارەی پێشوو نانوێنن، بونەوەر هەرچەندە

بالاتربێت ئەوەندە زیاتر توانای فێربوونی زیاتردەبێت، ماسی لەباڵندە زیاتر بەپێی غەریزە هەڵسوکەوت دەکات و باڵندە کرداری غەریزەیی زیاتر دەنوێنێت بەبەراورد لەگەڵ شیردەرەکاندا، لەمرۆڤیشدا منداڵ کار بەغەریزە دەکات و بەغەریزەیی پێدەکەنێت و شیر دەخوات، بەڵام کە گەورە دەبێت فێردەبێت و کردارەکانی دەبنە کرداری وەرگیراو و فێربوو لەژینگەوە.

شێوازێکی دیکە لەڕەفتاردا هەیە پێیدەوترێت ئینتباع لەسەر ڕەفتاری ئاژەڵ دەردەکەوێت کە ئاژەڵ فێردەبێت فاکتەرێکی وروژێنەری دەرەکی بناسێتەوە پاڵی پێوەدەنێت بۆ نواندنی ڕەفتارێکی غەریزەیی بەرامبەر ئەو وروژێنەرە بۆنموونە بێچوی قاز هەر کە سەری لەهێلکە دەجوقێت شوێن ئەو تەنە جوڵاوە دەکەوێت کە یەکەمجار دەیبینێت و وادەزانێت یەکێکە لەباوانی تەنانەت ئەگەر هاوتوخمی خۆیشی نەبێت بۆنمونە دەشێت شوێن مریشکێك بکەوێت، ئەو بێچووە قازانەش کە لەئامێری ئینکیوبەیتەردا بۆ هەڵهاتنی جوجەڵە لەپەلەوەرەکاندا بەکاردێت، دەتروکێن لەوانەیە بۆ یەکەمجار مرۆڤ ببینن، بۆیە وێنەی مرۆڤ لەلایان ئینتباع دەبێت و بەوشێوەیە ئەو قازە بچوکانە بەشێوەیەك بەرامبەر مرۆڤ ڕەفتاردەکەن وەك ئەوەی کە پێویستە بەرامبەر قازەکانی هاوجۆریان ڕەفتاربکەن، هەندێك ئاژەڵ ناتوانێت هاوجۆرەکانی خۆی بناسێتەوە کاتێك وێنەی جۆری دیکە لەئاژەڵ لەلای ئینتباع دەبێت، هەروەها ئاژەڵ هەندێك لەڕەفتارە کۆمەڵایەتی‌و سێکسییەکانی بەشێوەیەکی دروست فێرنابێت ئەگەر لەکۆمەڵەکەی جیاکرایەوە، بۆنمونە ئەگەر دوو مەیمون لەکۆمەڵەکەیان جیاکرانەوە ڕەفتاری دروست وەك هاوجۆرەکانیان نانوێنن، چونکە ڕەفتاری دروست لەمەیمونێکی پێگەیشتوودا دەرئەنجامی گەشەکردنی ڕوودەدات بەو وەسفەی ئەندامێکە لەناو کۆمەڵێك مەیموندا و ئەو شارەزاییانە ئامادەی دەکەن بۆ تێروتەواوی ڕەفتاری غەریزەیی لەڕێگەی فێربوونەوە بەتایبەتی مەیمون کە خاوەنی تواناییەکی تایبەتییە بۆ فێربوون لەناو گروپەکەیداو لەگەڵ مرۆڤیشدا.

غەریزەی مانەوە بەهێزترین غەریزەیە لەسەرجەم بونەوەراندا و کۆمەڵێك غەریزەی دیکەی لێدەبێتەوە کە سەرجەمیان خزمەتی مانەوەی بونەوەر دەکەن و ئەم غەریزەیە بەرپەرسە لەمانەوەی بونەوەر و پاراستنی جۆر و خۆبەخۆش حوکمی مرۆڤدەکات، ئامانجی پارێزگاریکردنە لەبوون لەڕێی بەردەوامبوونی زاوزێ لەپێناوی بەردەوامبوونی مانەوە و دابینکردنی خۆراك و پاراستنی لەمەترسی و بەرگریکردن لەخود، غەریزەی مانەوە بەرپرسە لەوەی بونەوەر بەشوێن خواردندا بگەڕێت و بەرگری لەخۆی بکات و کێبڕکێ بکات لەسەر مانەوە، هەروەها بەرپرسە لەزۆربوون و دابینکردنی خواردن بۆ بێچووەکانی و پاراستنیان لەمەترسی و بەرپرسە لەهەڵبژاردنی سروشتی مانەوە بۆ بەهێزترین و ئەو بوونەوەرانەش کە لاوازن و شیاوی مانەوە نین لەناو دەچن و ئەوان لەبەردەم کێبڕکێی سروشتیدا بەرگەناگرن و بەرهەڵستی ناکەن.

هەریەکە لەغەریزەکانی خۆشەویستی و حەوانەوەو پارێزگاریکردن لەخود و بایەخدان بەخود و ئارەزووی دەسەڵات و خاوەنداریێتی و کۆنترۆڵکردن و ترس و ئازایەتی...هتد دەچنەوە سەر غەریزەی مانەوە، چونکە ئامانجیان مانەوەی بوونەوەرە، بەڵام غەریزەی سێکسی و غەریزەی خۆشەویستی مرۆڤ بەرامبەر بەمرۆڤەکانی دیکە بەچاوپۆشین لەتوخم و ئایین و ڕەنگ و خۆشەویستی پیاو بۆهەر ژنێك دایکی بێت یان هاوسەر یان کچی و...هتد، خۆشەویستی ژن بۆ پیاو ئیدی هاوسەری بێت یان باوکی یان کوڕی یان برای ... هتد و بەزەیی هاتنەوە بەکەسانی لاواز و نەخۆش و زوڵملێکراو و قوربانی و غەریزەی ڕزگارکردنی کەسێك لەنقوومبوون یان لەسووتان و یارمەتیدانی ئەو کەسانەی پێویستیان بەیارمەتیدانە بێئەوەی بیانناسێت... هتد سەرجەمیان دەچنەوەسەر غەریزەی پاراستنی جۆرو خزمەتکردنی مانەوەی توخمی مرۆیی بەجیاوازی ڕەگەزو ڕەنگ و ئایین و کلتورەوە.

دەگەینە سەرهەمان ئەو ڕایەی کە غەریزەکان لەمرۆڤدا پێناسە دەکات بەو خەسڵەتانەی کە لەمرۆڤدان و پاڵی پێوەدەنێن بۆ ئەنجامدانی ئەو

بابەت و کارانەی ئارەزوویان دەکات و خزمەتی مانەوەی دەکات یان پاڵی پێوەدەنێن بۆ دوورکەوتنەوە لەو بابەت و کارانەی کە جێگەی مەترسین و سەرجەمیان لەپێناوی ڕازیکردن و تێرکردنی پێداویستییە ناوەکییەکانیدا وێڕای ڕازیکردنی پێداویستییە دەرەکییەکانی بەحوکمی ژینگەی کۆمەڵایەتی و پێودانگە مۆرالییەکانی دەرئەنجامی مێژووی شارستانییەتی مرۆڤن لەسەر ڕووی زەوی.

فرۆید لەکتێبی خۆشەویستی و جەنگ و شارستانی و مردندا دەڵێت: لەتێڕامانمدا سەبارەت بەبنەڕەتی ژیان و شتە بایۆلۆژییەکان گەیشتمە ئەو دەرئەنجامەی وێڕای بوونی ئەو غەریزەیەی کە پارێزگاری لەماددەی ئەندامی دەکات و لەیەکەی گەورەتردا کۆیاندەکاتەوە، هەر دەبێت غەریزەیەکی دیکە هەبێت دژی بوەستێت و کاربکات بۆ لەبەریەکهەڵوەشاندنی ئەم یەکانەو گەڕانەوەیان بۆ باری نائەندامییان واتە غەریزەی مردن کە دژی غەریزەی ژیانە، بەمشێوەیە لێکدانەوەی دیاردەکانی ژیان ئاسانتر دەبێت بەو پێناسەیەی کە دەرئەنجامی کارلێکی نێوان هەردوو غەریزەکەو کاریگەرییە ئاڵوگۆڕەکانییەتی.

فرۆید بەردەوام بایەخێکی زۆری داوە بەدوو غەریزە سەرەکییەکە غەریزەی ژیان -غەریزەی سێکس- و غەریزەی مردن -شەڕانگێزی و کوشتار-، هەروەها پێیوابوو ئەم دوو غەریزەیە بەدەگمەن نەبێت ئەگەر نەڵێین بەشێوەیەکی ڕەها بەجیا دەرناکەون و هەمیشە بەیەکداچوون و بەڕێژەی جیاواز تێکەڵی یەکتردەبن، لەبەرئەوە ئەستەمە یەکێکیان لەوی دیکەیان جیابکەینەوە.

غەریزەی ئیرۆس کە ئاماژەیە بەخواوەندی خۆشەویستی لەئەفسانە یۆنانییەکانداو ئاماژەدەدات بەغەریزەکانی ژیان بەگشتی، ئەم غەریزانە لەکۆمەڵێك هێزی ڕۆحی و پاڵنەری غەریزییدا فۆرمەلە دەبن کە ئامانجیان دەستکەوتنی چێژو پارێزگاریکردنە لەمانەوەی مرۆڤ بەشێوەیەکی سەراپاگیر، کۆمەڵەی دووەم غەریزەکانی مردنە یان ساناتۆس ئامانجی لەبەر یەکهەڵوەشانی پەیوەندی و ڕمانی شتەکان و تێکشکاندنی غەریزەکانی بوونەو دواجار ئامانجی سەرلەنوێ گەڕانەوەی ماددەی زیندووە بۆ حاڵەتی نائەندامی.

فرۆید ئەوە ئاشکرادەکات ململانێ بریتییە لەو وزەیەی کە حوکمی پەیوەندی نێوان غەریزەکانی مردن و ژیان دەکات پاشان کارلێکردنی نێوان ئەم دوو کۆمەڵە غەریزە سەرەکییە لەڕێککەوتن و دژبەیەکییان سەرجەم ڕوخسارە جیاوازەکانی ژیان لەدایکدەبن. فرۆید کاری غەریزەکانی مردن وەسفدەکات بەوەی فرمانێکی ناوەکی بێدەنگە کاتێك بەئاگادێت کە ڕووەو دەرەوە ئاڕاستەدەکرێت و دەستدەکات بەکرداری ڕمان و وێرانکردن لەپێناوی پاراستنی تاکدا، کاتێك منی باڵا فۆرمەڵەدەبێت بڕێکی گەورە لەغەریزەی شەڕانگێزی لەناو منی باڵا جێگیردەبێت و لەوانەیە ببێتەهۆی زیانپێکەوتنی دەروون کە ئەمە یەکێکە لەمەترسییەکانی هەڕەشە لەمرۆڤایەتی دەکات لەکاتی بەرەو پێشچوونیداو بیناکردنی شارستانییەدا.

فرۆید غەریزەی شەڕانگێزی بۆ غەریزەی مردن دەگەڕێنێتەوە لەدژاتیکردنیدا لەگەڵ غەریزەی ژیان و وا گریمانە دەکات پاڵنەرەکانی من لەگەڵ پاڵنەرە سێکسییەکاندا هاوبەشن لەوەی کە خاوەنی یەك بونیادی ئەندامین بۆ نمونە دەم، قۆڵ، چاو...هتد لێرەوە ئەو فشارەی لەنێوان ئەو دوو ئەنگێزەیەدا هەیە وزەی ئەو ئەندامانە وێراندەکات، بۆنمونە دەشێت چاو توانای بینین ونبکات و ئەو کەسە تووشی کوێری سایکۆلۆژی ببێت، کاتێك پاڵنەرەکانی من ڕێگر دەبن لەبینینی دیمەنێك یان ڕووداوێك کە خزمەتی پاڵنەرە سێکسییەکان دەکات، یان دەشێت دەستێك کە ماستەربیوشنی کردووە تووشی ئیفلیجی ببێت بەهۆی ڕەتکردنەوەی ئەو کارە لەلایەن منەوە.

فرۆید دان بەگرنگی هەریەکە لەپاڵنەرە سێکسییەکاندا دەنێت کە ئامانجیان دەستکەوتنی چێژی سێکسییە لەگەڵ پاڵنەرەکانی من کە ئامانجیان جەختکردنە لەخود و من و بەهێزکردنی ئیرادەی هێز و کەسێتییە، هەروەها پێیوایە ئەو پاڵنەرانە هەمیشە هاوتانین و لەوانەیە بچنە ململانێوە.

هەریەکە لەم دوو کۆمەڵە

غەریزەییە بەندن بەپرۆسەیەکی فسیۆلۆژی تایبەتییەوە، کە ئەوانیش پرۆسەی بیناکردن و پرۆسەی رماندنەو کارکردنیان بەپێی غەریزەکانیان دژی یەکە، هەریەك لەغەریزەی ژیان و غەریزەی مردن لەهەموو گەردێك لەگەردەکانی ماددەی ژیاندا کاردەکەن و ژیان پێویستی بەبەدەستهێنانی جۆرە هاوسەنگییەکە لەنێوانیاندا، چونکە ژیان خۆی دابەزینێکی بەردەوامە رووەو مردن، بەڵام ئامانجەکانی ئیرۆس واتە غەریزە سێکسییەکان کاردەکەن بۆ وەستانی ئەم دابەزینە لەشێوەی پێداویستییە غەریزەییەکانداو کاردەکەن بۆ دروستکردنی گرژبوونی نوێ تا تێربوونی نوێ رووبدات.

بەگشتی لەهەموو غەریزەیەکدا سێ ئەڵقە بەشداری دەرکەوتنی ڕەفتاری غەریزی دەکەن بەڕەفتاری غەریزی سێکسیشەوە کە بریتین لەپێداویستی ئەندامی و ڕەفتاری جۆریی و بەشی کارا یان جێبەجێکار لەڕەفتاردا واتە کرداری جوڵەیی ئەندامی ناوەوە، ڕۆڵی هەریەکە لەم پێکهاتانە لەڕەفتاری غەریزیدا جیاوازن، پێداویستی ئەندامی بەسەرچاوەی یەکەم و سەرەکی چالاکی بوونەوەر دادەنرێت، بەڵام ئەوە ئەو نییە کە سیفەتی غەریزی جۆری بەڕەفتار دەبەخشێت، بۆنمونە لەشێوازی دەستکەوتنی خۆراکدا کە لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵداو لەئاژەڵ خۆشیاندا جیاوازە، چونکە پێویستی دەستکەوتنی خۆراك هەرچەندە لەنێوان هەموو بوونەوەراندا لەیەکدەچێت، بەڵام لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵانی دیکەدا زۆر جیاوازە، هەرچی ڕۆڵی کارایە لەڕەفتاری غەریزیدا مەبەست لەو بەشەیە کە جێبەجێکاری غەریزەکەیە کە هەرچەندە غەریزەییە، بەڵام دەشێت بەشێکی وەرگیراو بێت لەدەرەوە یان لەژینگەوە.

تێرکردنی غەریزەکان ململانێی لێدەکەوێتەوە وەك ڕوودانی ململانێ بەهۆی کێبڕکێکردن لەسەر خواردن لەنێوان ئاژەڵاندا یان کێبڕکێکردن لەسەر دەسەڵات لەنێوان مرۆڤەکاندا، تەنانەت ئەم ململانێیانە دەچێتە پلەی زەوتکردنی بەشی یەکدی و کوشتنی ئەوی بەرامبەر، لەئاژەڵاندا بێگومان ململانێیەکی توند ڕوودەدات لەسەر خۆراك و پاراستنی بێچوو هێلانەو پاراستنی هاوبەشی خۆیان بۆ نمونە نێرەکە مێ دەپارێزێت یان مێیەکە پارێزگاری لەهێلانەکەی دەکات تا بێچووەکانی بەتەواوەتی پشت بەخۆیان دەبەستن، ئەو ئاژەڵەی یەکێکی دیکە دەخوات لەپێناوی مانەوەدایەو کاتێك هاوتوخمێکی یان هاوجۆرێکی ململانێی لەگەڵدا دەکات لەسەر ئەو خۆراکە ئەویش هەرلەپێناوی مانەوەدایە، بەڵام دوو ئاژەڵی هاوجۆر یەکتری ناخۆن لەپێناوی مانەوەدا گورگ گورگێکی دیکە ناکوژێت، بەڵام ئەنگێزەی شەڕانگێزی لەمرۆڤدا نەچۆتە ژێر کۆنترۆڵی هیچ غەریزەیەکەوە و مرۆڤ دەتوانێت هاوتوخمە مرۆییەکەی خۆی بکوژێت، ئەوەش کە باسدەکرێت لەهەندێك ئاژەڵدا ئەگەر یەکێکیان خوێنی لێبێت ئەوانی دیکە هێرشی بۆ دەبەن لەبەرئەوەیە کە ئەو ئاژەڵە، ئاژەڵی لاواز دەخاتەوە، ئەگەر توانای ژیانی هەبێت بەرگری لەمانەوەی دەکات ئەگەر نا ئەوا بەحوکمی غەریزە دەمرێت و شیاوی مانەوە نییە، هەندێجار لەنێو مرۆڤەکانیشدا ئەوە ڕوودەدات کە بەشێوەیەکی غەریزی بەچاوێکی نەشیاوەوە لەو کەسانە دەڕوانرێت کە جۆرێك لەکەموکوڕییان هەیە، چونکە بەحوکمی غەریزە مانەوە بۆ بەهێزترینە، هەروەها ئەو کەسانەش کە خاوەنی سیفەتی جەستەیی یان ئەقڵی ناوازەن کەسانی دەوروبەریان ڕێزیان لێدەگرن و کارئاسانییان بۆدەکەن تا بمێننەوە، چونکە ئەوان شیاوی مانەوەن بەپێی غەریزە، ئەمەش بەپێی غەریزە لەزۆربەی مرۆڤەکاندا هەیەو هەموو کەسێك خۆی لەبەرامبەرەکەی بەشیاوتر دادەنێت بۆ مانەوە، بێگومان ئەمە تێڕوانین یان حوکمدانێکی نادروستە و پێویستە هەمواربکرێت، چەندە غەریزی بێت پێویستە بالابکرێت بەو شێوەیەی ماف مانەوە لەنێوان مرۆڤەکانداو لەکارئاسانیکردن بۆ ژیان و ڕێز و مافەکاندا یەکسان بن، ئەمجۆرە حوکمدانە لەژیانی ڕۆژانەدا زۆر دووبارە دەبێتەوە بۆنمونە لەململانێ لەسەر دەسەڵات و پۆست و پلەوپایە، ئەمانە هەڵقوڵاوی غەریزەی مانەوەن و ئەو غەریزەیەن کە مرۆڤ خۆی پێ لەهەمووان شیاوترە، ئەو کەسەی دەبێتە

سەرۆك یان بەرپرس لەسەردەم و بارودۆخێكدا ئیدی پێیوایە ئەو بەهێزترینە یان شیاوترینە بۆ ئەبەد و هەتاهەتایەو درك بەوەناكات كە دوای ئەو خەڵكی دیكە هەیەو دەتوانێت كارەكانی لەو سەركەوتووتر بەرێت بەڕێوە و تەنیا ئەو نییە كە شیاوی مانەوەیە لەبەرئەوەی بەهێزترینە، دەشێت كەسانێكی زۆر دوای ئەو بێن و لەویش بەهێزتر و بەتواناترین و گۆڕانی گەورەش بكەن.

دواجار پێویستە ئاماژە بەو غەریزەیە بدەین لەسۆسیۆلۆژیدا كە بەپێی ئەم زانستە دوو ڕوانگە بەرامبەر بەغەریزەكان هەیە، یەكەمیان پێی وایە غەریزەكان بایەخێكی لاوەكیان هەیە لەدروستكردنی پاڵنەری ڕەفتارە كۆمەڵایەتییەكان و دەڵێن هەرچەندە لەمرۆڤدا غەریزەكان سەرەتایی بن و مۆركێكی بایۆلۆژی بڕیارلێدراوی لەپێشینەیان هەبێت، بەڵام بەر لەهەر شتێك بەپێی گونجاندنی كۆمەڵایەتی دیاریكراون و دەڵێن مرۆڤ ئاژەڵێكە توانای بیركردنەوەی هەیەو لەكۆمەڵگەیەكی دروستكراودا دەژی و ئەم كۆمەڵگە دروستكراوە مرۆییە ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەستكرد دەبێت تا ئەو جێیەی پاڵنەرە خۆڕسكەكانی مرۆڤ بەپلەیەكی گەورە بەتاڵدەكاتەوە، ئەم ڕوانگەیە بایەخێكی گەورە بەژینگە دەدەن بەتایبەتی ژینگەی سایكۆسۆسیۆلۆژی كە بەفاكتەری دروستكەر دایدەنێن لەهەڵسوكەوت یان ڕەفتاری مرۆییدا، برنارد كە بەزانایەكی سۆسیۆلۆژی ئینڤایرۆمینتالیست دادەنرێت بڕوای وایە پاڵنەرەكانی دەروبەر دیاریكەری ڕەفتاری تاكن و دانبەوەدادەنێن كە تاك هەوێرێك نییە بەئارەزووی خۆت شتی لێدروست بكەیت، بەڵكو پاڵنەرەكانی دەوروبەر بەڕاستی ئەو ئاگاداركەرەوانەن كە وەڵامدانەوەكانی تاك دەوروژێنن.

بەڵام ئەوانەی كە دژی ئەم ڕوانگە یان ئەوانەن كە بڕوایان بەغەریزە هەیە لەدیاریكردنی ڕەفتارو هەڵسوكەوتی مرۆییدا و پێیانوایە مرۆڤ بوونەوەرێكی غەریزەییە، هەرچەندە لەژینگەوە بەشێكی زۆری ئەوەی وەرگرتووە كە پاڵنەرە غەریزەییەكانی بەرەو ژیانی گونجاوترو كۆمەڵایەتیتر بەرێت لەپێناوی بەدەستهێنانی پێداویستییە شارستانییەكانیدا، ماكدوجل كە نمایندەی غەریزییەكان دەكات دەڵێت: ڕەگەزە وەرگیراوەكان لەدروستكردن یان هەڵسوكەوتكردن یان ڕێكخستن لەژێر دەسەڵاتی غەریزەدا دروستدەبن، غەریزە

لای ماکدوجل پاڵنەری یەکەمەو هاندەرێکی خۆڕسکە بۆ کرداروو ڕەفتارو هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ، هەروەها پێیوایە پەیوەستبوونێکی وەرگیراو لەنێوان ئاگادارکەرەوەیەکی دیاریکراوو جووڵە غەریزەییەکاندا نییەو دانبەوەدا نانێت کە هەموو ڕەفتارێکی مرۆیی ڕاستەوخۆ غەریزە پاڵپێوەبنێت، بەڵام پێیوایە ئەو سۆزانە دەبنە پاڵنەری ڕەفتار کە لەغەریزەوە دروستبوون یان سەریانهەڵداوەو هێشتا سیفەتی هەڵچوونیی و پاڵنەرییان بۆ غەریزە هەرماوە، چونکە ڕەفتار بەکۆمەڵێک پێودانگی ئەقڵی بێخەوش پاڵنانرێت، بەڵکو بەجۆرەها خۆشەویستی و ڕق و بەرژەوەندی و ئازایەتی و کێبڕکێ و خوێنگەرمی پاڵی پێوەدەنرێت کە هەریەکەیان مۆرکێکی هەڵچوونییان هەیەو لەبناغەدا لەغەریزەوە دروستبوون. لێرەوە ڕەفتاری کۆمەڵایەتی تاک لەبناغەدا پشتی نەبەستووە تەنیا بەپێودانگی ئەقڵی یان تەنیا بەغەریزە، بەڵکو پشتی بەهەردووکیان بەستووەو لەغەریزەکانیشدا لەوانەیە لەیەکێک یان زیاتر بەشداری بکات یان هەموو غەریزەکان پێکەوە بەشداربیکەن بۆنمونە لەغەریزەی پێکەوەبوون یان پێکەوەژیان کە وا لەخەڵك دەکات گروپ گروپ بژین، کاتێك پێکەوە گروپ دروستدەکەن هەموو غەریزەکانیان لەگەڵ هەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکاندا دەگونجێنن و پێکەوە بەو سۆزانە پەیوەستدەبن کە هێزی پاڵنەری سەرجەم چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانن و لەبناغەشدا بۆ غەریزە دەگەڕێنەوە.

بەمشێوەیە ماکدوجل بڕوای وایە تاك غەریزەی دەستناکەوێت، بەڵکو لەبۆماوەوە وەریدەگرێت کە جەوهەری سەرەکی هەموو چالاکییەکانی مرۆڤەو دەڵێت میکانیزمی ئەقڵی و جوڵەیی مرۆڤ بەبێ غەریزەکان وەك کاریگەرییەك وایە هێزی لێداماڵرابێت، هەرچەندە ماکدوجل پێ لەسەر ئەوە دادەگرێت کە غەریزە بۆماوەییە، بەڵام ڕۆڵی وەرگرتنیشی لەژینگەوە فەرامۆشنەکردووە و پێیوایە غەریزە قابیلی گۆڕانە لەڕێگەی شارەزایی بونەوەرەوە، بۆنمونە غەریزەی توڕەبوون یان شەڕکردن لەڕووی هەستییەوە بەئاگادارکەرەوەی دیکەوە بەستراوە بۆنمونە ڕەفتاری توڕەبوون لەمنداڵدا سەرکوتکردنی ماددی یان دەستێوەردانی ماددی لەجوڵەی منداڵدا زیاتر دەیورووژێنێت، بۆنمونە ئەو منداڵەی توڕەدەبێت تا لێی توڕەبیت زیاتر دەوروژێت، ئەگەر قسەی پێ بڵێیت یان لێی بدەیت ئەویش ڕەفتاری توڕەبوونەکەی کە غەریزییە زیاتردەبێت لەوانەیە گازبگرێت یان چنگ بهاوێژێت و شێوازی توند بەکاربێنێت بۆ زیانگەیاندن بەبەرامبەرەکەی.

بەمشێوەیە لەڕووی هەستی و جوڵەییەوە، ماکدوجل بوارێکی گەورەی بۆ وەرگرتن لەژینگەوە هێشتۆتەوە، بەلام هەرپێیوایە جەوهەری یان کرۆکی غەریزە لەڕووی پراکتیکییەوە هەر خۆیەتی لەگەڵ هەموو وەرگرتن و شارەزاییەکیشدا ئەم کرۆکە هەڵچوونییە وادەکات کە غەریزە بەردەوام بێت. هەروەها پێیوایە سۆزو مەیل و حەزەکان کاردەکەنەسەر گۆڕانی غەریزە، غەریزەکان وەك ئەوە وان مەیلی جیاجیابن لەیەکدیی و پاشان لەڕەوتی شارەزایی تاکدا پێکەوە پەیوەست ببنەوە، زیاتر لەغەریزەیەك هەیە بەندە بەدەروونی تاکەوە لەڕێگەی ئەم پەیوەستکردنەشەوە سۆزی مرۆڤ گەشەدەکات، بۆنمونە هاوولاتیبوون سۆزەو تەنیا غەریزە یان هەڵچوونێك نییە، چونکە مرۆڤ زیاتر لەغەریزەیەك بەوڵاتەکەیەوە دەیبەستێتەوە، کاتێك وڵات لەبارێکی مەترسیدا دەبێت غەریزەی ترس دەوروژێت، کاتێك دەوڵەتێکی دیکە دەستدرێژی دەکاتەسەر غەریزەی توڕەبوون دەوروژێت، کاتێك کێبڕکێ لەگەڵ وڵاتانی دیکە دەکات غەریزەی ململانێ دەوروژێت، وڵات بۆ هاوولاتی دەبێتەهۆی وروژاندنی زۆرێك لەهەڵچوونەکان لای ئەو کەسانەی کە خۆشیاندەوێت، بەمشێوەیە مەیلی هاوولاتیبوون وەك دەرئەنجامی ژمارەیەك غەریزە دروستدەبێت و دەبێتە هێزێکی پاڵنەر لەنواندنی ڕەفتاردا.

دواجار وەك بیرداکو دەڵێت: مرۆڤ بەرلەهەر شتێك وەك هەربوونەوەرێکی زیندوو بەشوێن چێژو خۆشی و ئاسوودەیدا دەگەڕێت و لەوە زیاتر داواناکات کە لەئازار بەدووربێت، ئەمەش بزوێنەری سەرەکی کۆمەڵێك غەریزەیە لەهەموو ئۆرگانیزمێکی زیندوودا.

سەرچاوەکان

1. الموجز في التحليل النفسي، سيجموند فروید.
2. مافوق مبدأ اللذة، سيجموند فرويد،ت: اسحاق رمزي.
3. الطوطم والحرام، سيجموند فرويد، ت: جورج طرابيشي.
4. كلام أو الموت: مصطفى صفوت، ت: مصطفى حجازي، بيروت،2008.
5. انتصارات التحليل النفسي، بيرداكو، ت: وجيه أسعد ، دمشق 2004 ط1.
6. ميلاني كلاين، روبرت هنشل واخرون، ت: حمدي جابري.
7. العنف والعدوانية في التحليل النفسي، د. علي أسعد ،دمشق 2008.
8. التحليل النفسي و التحليل الفلسفي العلاجي، د.عادل عوض، اسكندرية، مصر 2004.
9. السوسيوجيا والتحليل النفسي، روجية باست، ت: وجيه العيني، بيروت.
10. اسس التعامل والاخلاق، جون باينس، ت: أحمد رمو.
11. مدارس علم النفس المتعاصرة، روبرت ودورث، ت: د. كمال دسوقي، بيروت.

www.annabaa.0rg.12

/ar.wikipedia.org/wiki .13

ar.trdekey.com.14

www.syrianmeds.net.15

arb3.maktoob.com/vb/ .16 arb162795

www.alitthad.com.17

ریخۆڵەکوێرە دەبێتەهۆی مردن؟

تیمێکی پزیشــکیی ئەمەریکی رونیانکردەوە کە رۆڵی راستەقینەی ریخۆڵە کوێرەیــان دۆزیوەتەوە کــە ماوەیەکی زۆر بــوو زاناکانی ســەرقاڵکردبوو، بەرپرسیاری ئەو ئەندامەش- ریخۆڵەکوێرە- بریتییە لەدروستکردنی کۆمەڵێکی زۆر لەبەکتریا و میکرۆب کە بەسوودن بۆ گەدە!

ئەو تیمەی کە سەر بەزانکۆی دیوک-ی ئەمەریکین گەیشتونەتە ئەو بڕوایەی کە کۆتایی بەو مشــتومڕە دوور و درێژە بێنن کە ماوەیەکی زۆر بوو باڵی کێشا بوو بەســەر ناوەندە پزیشــکییەکاندا دەربارەی بوونی ریخۆڵە کوێرە تا وای لەهەندێــك لەو ناوەندانە کردبوو کە وادانێن ئەو ئەندامە -ریخۆڵە کوێرە- رۆڵی نەماوە لەگەڵ پەرەســەندنی مرۆڤ و برین و لابردنی هیچ کاریگەریەکی خراپی نابێت.

بەپێی تۆژینەوەی ئەو تیمەی کە ئەنجامەکانی لەگۆڤاری تۆژداری تیۆریدا بڵوکراوەتەوە، ژمارەی ئەو میکرۆب و بەکتریایانەی وان لەنێو لەشــی مرۆڤدا لەژمارەی خانەکانی لەشی مرۆڤ زیاترن و زۆربەی ئەو زیندەوەرانە رۆڵی باش دەبینن لەلەشــدا وەك هەرســکردنی خواردن، هەروەها هەر لەتۆژینەوەکەدا هاتــووە کە هەندێك نەخۆشــی دیاریکــراوی وەك کولێرا و ســکچوونی توند دەبنەهۆی لەناوبردنی ئەو میکرۆب و بەکتریایانە لەریخۆڵەکاندا.

لێرەوە رۆڵ و بایەخی ریخۆڵە کوێرە دەردەکەوێت کە ئەویش بەرهەمهێنانەوە و پاراســتنی ئەو میکرۆب و بەکتریایانەیە، بەڵگەش بۆ راستی ئەو تۆژینەوەیە شــوێنی ریخۆڵە کوێرەیە کە دەکەوێتە لای راســتی بەشی خوارەوەی ریخۆڵە ئەستوورە.

تۆژینەوەکە ئەوەش دەردەخات کە لەسەرەتای ژیانی مرۆڤ لەسەر زەوی ئــەو ریخۆڵە کوێرەیە رۆڵی زۆر گرنگی هەبووە، چونکە ئەوکاتە مرۆڤەکان تاك یان لەگرووپی کەم کەمدا دەژیان، بەڵام لەدوای ئەوە بەماوەیەکی زۆر کە ژمارە و کۆمەڵەکانی مرۆڤ زۆر زیادیان کرد ئیدی پێویست بەو ئەندامە کەمبووەوە، چونکە مرۆڤ دەتوانێت ئەو میکرۆب و بەکتریانە لەمرۆڤەکانی دەور و پشتیەوە وەربگرێت!

توێژینەوەکە ئاماژە بــەوەش دەدات کە ئەو دۆزینەوە نابێتەهۆی رێگرتن لەلابردنی لەکاتی هەوکردنیدا، چونکە نزیکەی 300 تا 400 کەس بەوهەوکردنە دەمرن، چونکە زانراوە کە ریخۆڵە کوێرە ئەندامێکی زۆر هەستیارە بۆ هەوکردن و هەندێجــار دەبێتەهۆی مردنی خاوەنەکەی و هەر لەســاڵی 2005 دا 321 هەزار کەس لەئەمەریــکا بەهۆی هەوکردنی ریخۆڵە کوێــرەوە گەیەندراونەتە نەخۆشخانە!

وەرگێرانی: جوان محەمەد

سەرچاوە:

CNN,WWW.OLOM.INFO

تسونامی چۆن ڕوودەدات؟

د. عادل نەجیب

لەبیست و شەشی کانوونی یەکەمی ساڵی 2004دا بومەلەرزەیەکی بەهێز لەبەرامبەر ژێر ئاوی کەنارەکانی دوورگەی سومەترەی ئەندوسیادا ڕوویدا کە پلەی بومەلەرزەکە بەپێی پێوەری ریختەر 9پلە بوو، لەساڵی -1964ەوە ئەو ڕووداوە بەگەورەترین بومەلەرزە دادەنرێت و بەدوای ئەویشداو لەماوەی چەند ڕۆژێکدا لەرینەوەی زەوی بەگوڕی 5 پلە بەپێوەری ڕێختەر ڕوویدا، بەڵام بەهۆی کاریگەری ئەو بومەلەرزە وێرانکەرەوە ڕووداوەکەی تسونامی دروستبوو کە ژمارەی قوربانییەکانی گەیشتە 220 هەزار کەس و چەندین ناوچەی وێرانکردو ئەو وێرانکارییەی کەهێنایە ئاراوە لەهەر تسونامییەکی دیکە لەمێژوودا کاریگەرتر بوو، بەڵام لەڕووی زانستییەوە ئەوەی کە ڕوویدا هاوسەنگییەك بوو لەپلەبەندیی بنەڕەتی نموونەیی بۆ دیاردەی تسونامی.

کەواتە چی دەبێتە هۆی ڕوودانی دیاردەیەکی لەو شێوەیە و ئەو کاریگەرییە فیزیاییانە چین کە دەیسورێنێت؟

کاریگەریی ڕووداوەکەی تسونامی چیەو زاناکان چی دەکەن بۆ چاودێریکردنی دیاردەی تسونامی و پێشبینیکردنی ڕوودانی بۆئەوەی بەر لەوێرانکارییەکانی بگیرێت، وەك چۆن لەکۆتایی ساڵی 2004دا ڕوویداو زیانێکی گەورەی لێکەوتەوە؟

پلەبەندیی شەپۆلەکان

□ پێکهاتەی شەپۆلەکان: لەبنەڕەتدا وشەی تسونامی لەزمانی ژاپۆنیدا هاتووە، وشەی تسو بەمانای بەندەر یاخود کەنار دێت، وشەی نامی- ش بەمانای شەپۆل دێت، تسونامی-ش کۆمەڵێك شەپۆلە لەزەریادا کەدرێژییەکەی دەگاتە سەدان کیلۆمەترو بەرزییەکەشی دەگاتە 10.5مەتر، ئەو دیوارە ئاویانە بەخێراییەکی زۆر دەجوڵێن بەشێوەیەك خێراییەکەیان لەخێرایی فرۆکەی فیشکەدار زیاترە، ئەو تسونامییەی کە لە26ی کانوونی یەکەمدا ڕوویدا بەخێرایی 480 کیلۆمەتر بوو لەسەعاتێکدا، بەدرێژایی ئەو کەنارەدەریایانەی کەتسونامی دەیانگرێتەوە ئەو دیوارە ئاویانە دەتوانن وێرانکارییەکی بێوێنە بهێننە ئاراوە.

بۆئەوەی بتوانین لەتسونامی تێبگەین پێویستە لەسەر زیاتر لەشەپۆلەکان بگەین، شەپۆل لەترۆپك پێکدێت کە بەرزترین خاڵی شەپۆلە، هەروەها لەبنکە کەنزمترین خاڵی شەپۆلەو دەشتوانین شەپۆلەکان بەدوو شێوە بپێوین:

□ بەرزیی شەپۆل: بریتییە لەماوەی نێوان بنکەش شەپۆلەکەو ترۆپکەکەیدا.

□ درێژی شەپۆل: بریتییە

لەئاسۆیی نێوان دوو ترۆپکی شەپۆلی یەك لەدواییەك.

شەپۆلە یەك لەدوای یەکەکانیش بەپێی ئەو کاتە دەپێورێت کەدوو شەپۆلی بەدوای یەکداهاتوودا دەیخایەنێت بۆ پەڕینەوەی هەمان خاڵ ئەمەش بەکاتی شەپۆلەکان ناودەبرێت، شەپۆلەکانی تسونامی و شەپۆلەکانی دیکەش هەمان شێوەو پێکهاتەیان هەیەو بەهەمان شێوەش دەپێورێن، بەڵام چەندین جیاوازیی لەنێوان ئەم دوو جۆرەدا هەیە.

جیاوازیی لەنێوان تەوژمی ئاسایی و شەپۆلی تسونامی

خێرایی ئەو شەپۆلەی کە هۆکارەکەی بای ئاساییە 8-11 کیلۆمەترە لەسەعاتێکدا، بەڵام خێرایی شەپۆلی تسونامی 800-1000 کیلۆمەترە لەسەعاتێکدا.

کاتی پێویست بۆ دوو شەپۆلی یەك لەدواییەك بۆ گەیشتن بەهەمان خاڵ، کاتی گەیشتنی شەپۆلە ئاساییەکە بریتییە لە20-5 چرکە، لەکاتێکدا کاتی پێویست بۆ دوو شەپۆلی یەك لەدواییەك بۆ گەیشتن بەهەمان خاڵ، کاتی گەیشتنی شەپۆلی تسونامی 10 دقیقە بۆ دوو سەعاتە.

درێژی ئەو شەپۆلەی هۆکارەکەی با- ی ئاساییە 100-200 مەترە، بەڵام درێژی ئەو شەپۆلی تسونامی 100-500 مەترە.

جیاوازییە بنەڕەتییەکان لەنێوان ئەو شەپۆلە ئاساییانەی کە لەلایەن باوە دێنە ئاراوەو شەپۆلەکانی تسونامی بریتین لەقەبارەی شەپۆلەکەو خێراییەکەی و سەرچاوەکەی، ئەمەی خوارەوەش ئەو سەرچاوانەیە کە شەپۆلە ئاساییەکان پێکدەهێنن:

شەپۆلی زەریاکان بەهۆی چەند کاریگەرییەکەوە پێکدێن و دروستدەبن، لەوانە، هێزی کێشکردنی زەوی و جولانەوەی زەوی لەژێر ئاوەکان و پەستانی ئاسمانی، بەڵام گەورەترین سەرچاوە بۆ شەپۆلەکان بریتییە لە - با، چونکە کاتێك – با- بەسەر ئاوە هێمنەکاندا تێدەپەڕێت چەند گەردێکی با گەردی ئاو لەگەڵ خۆیدا دەبات بەسەر دەریاکەدا، ئەم لێخشاندنەش لەنێوان باو ئاودا چەند شەپۆلێك دروستدەکات کەپێی دەوترێت شەپۆلە موینییەکان ئەو شەپۆلانەش بەشێوەیەکی بازنەیی دەجولێنەوە، بەشێوەیەکی ستوونیش لەژێر ئاوەکەدا ئەو جولانەوە بازنەییەی ئاوەکە بەردەوام دەبێت، بەڵام هێزی ئەو جولانەوەیە لەئاوە قووڵەکاندا کەمدەبێتەوە یاخود نامێنێت، کاتێکیش شەپۆلەکە دەڕوات چەند گەردێکی دیکە لێکۆدەبنەوە ئەمەش دەبێتە بەهێزی فراوانی قەبارەی شەپۆلەکە.

گرنگترین خاڵ کەپێویستە سەبارەت بەشەپۆلەکان بیزانین بریتییە لەوەی کە شەپۆلەکان نوێنەرایەتی جولانی ئاو ناکەن، بەڵکو ئەوە وزەیە کە لەڕێگەی ئاوەکەوە ئەو شەپۆلانە دروستدەکات، لەشەپۆلە ئاساییەکانیشدا- با سەرچاوەی ئەو وزەیە، هەربۆیە قەبارەو خێرایی ئەو شەپۆلانەی کە - با- هۆکارەکەیەتی پشت بەهێزی - با- دەبەستێت.

دروستبوونی تسونامی

یەکێك لەهۆکارە سەرەکییەکانی تسونامی ئەو زەمین لەرزە بەهێزە بوو کە لەژێر ئاوەکەدا دروستبوو، بۆئەوەی لەزەمین لەرزەی ژێر ئاوەکان تێبگەین، سەرەتا پێویستە لەسەرمان کەمێك لەزانستی پێکهاتەی بەرد بزانین، لەڕووی زانستیشەوە توێکڵی زەوی لەچەند زنجیرەیەکی گەورەی چینەکانی بەرد پێکهاتووەو ئەم چینانەشن کە کیشوەرەکان و قووڵایی دەریاو زەریاکان پێکدێنن، بەڵام چینەکانی دیکەی زەوی چەند چینێکی لینج و گەرمن.

توێکڵی زەوی بەشێوەیەکی بەردەوام بەخێرایی 52.05 سانتیمەتر لەساڵێکدا دەجولێن، لەوانەشە ئەو جولەیە ببێتە هۆی زەمین لەرزەو خولقاندنی بورکانە ئاگرینەکان، کاتێکیش ئەم دوو دیاردەیە لەقووڵایی زەریاکاندا ڕوودەدات سەرچاوەیەکی سەرەکین بۆ ڕوودانی تسونامی.

کاتێکیش دوو چین لەچینەکانی توێکڵی زەوی لەناوچەیەکی دیاریکراودا لەیەکتری دەخشێن، چینە قورسەکە دەچێتە ژێر چینە سووکەکەوە، کاتێکیش ئەمە لەژێر ئاوەکاندا ڕوودەدات ئەوا کاریگەرییەکی بەهێز لەسەر شێوەی چەند چاڵێکی قووڵ بەدرێژایی قووڵایی زەریاکان بەجێدەهێڵێت، لەچەند حاڵەتێکی دیکەی ڕۆچوونیشدا بەشێك لەچینەکانی ژێرەوەی زەریاکە کە بەچینە سووکەکانەوە بەندە بەرەو سەرەوە دەجولێت ئەمەش بەهۆی ئەو چینەی کەدێتە خوارەوەو لێرەشەوەیە کەبومەلەرزەکە دروست دەبێت، ئەو

خاڵەش دەبێتە سەنتەری بومەلەرزەکە لەسەرەتای ڕوودانی لێکترازانەکەوە کاتێك بەردەکان دەشکێن و یەکەم شەپۆلی بومەلەرزەکە ڕوودەدات.

کاتێك لەناکاو ئەو چینە بەردە بەرەو سەرەوە دەڕوات چەندین تۆن پارچە بەرد، بەهێزێکی زۆر بەرەو سەرەوەی ئاوەکە دەبات و ئەو هێزەش ئاوەکە لەئاستی ئاسایی خۆی بەرزدەکاتەوەو بەمشێوەیەش تسونامی دروستدەبێت، کاتێکیش ئاوەکە بەرەو سەرەوە بەرزدەبێتەوە هێزی ڕاکێشانی زەویش کاری خۆی دەکات و ئەو هێزە بەشێوەیەکی ستوونی کاریگەریی لەسەر ئاوەکە دروستدەکات و تسونامیش خێراییەکی زۆر لەو هێزە وەردەگرێت کە ئەو تێکچوونەی چینەکانی ژێرەوەی زەوی دروستیدەکات.

بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ توانای تسونامی کاریگەریی خێرایی قووڵایی ئاوەکەی دەکەوێتە سەر، بەو شێوەیەش تسونامی لەئاوە قوڵەکانەوە هێزی زیاتر دەستدەکەوێت و بەپێچەوانەشەوە لەسەر ئاستی دەرەوەی ئاوەکە خێراییەکەی کەمتر دەبێت - بەپێچەوانەی شەپۆلە ئاسانەکانەوە- واتە ئەو هێزەی کەپاڵ بەتسونامییەوە دەنێت لەناو قوڵایی ئاوەکانەوە دەبێت نەك لەسەر ئاستی سەرەوەی ئاوەکە، بەهۆیەشەوە کاتێك تسونامی لەئاوە قوڵەکانەوە بەخێرایی سەدان کیلۆمەتر دەڕوات لەسەعاتێکدا ئەوا بەهیچ شێوەیەك لەسەر ئاستی سەرەوەی ئاوەکە ئەو گۆڕانکارییە بەدی ناکرێت.

گەیشتن بەوشکانییەکان

کاتێك تسونامی دەگاتە وشکانیی و کەنارەکان بەشێوەیەکی زۆر بەهێزی خێرا ڕوودەدات بەهۆی ئەو پەستانەی کە لەئاوەکەوە دروست دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوودانی شەپۆلەکانی تسونامی، سەرباری ئەوەش کاتێك خێرایی تسونامی بەرەو نەمان دەڕوات شەپۆلەکان بەشێوەیەکی گەورە بەرزدەبنەوە، چونکە هێزی وزە پەستێنراوەکە ئاوەکە بەرەو سەرەوە دەبات بەوشێوەیەش کاتێك تسونامی ڕوو لەوشکانیەکان دەکات خێراییەکەی نزیکەی 50 کیلۆمەتر لەسەعاتێکدا کەمدەبێتەوە لەوانەشە بەرزی شەپۆلەکانی بگاتە 30 مەتر لەسەروو ئاستی دەریاوە، کاتێکیش شەپۆلەکان بەرزدەبنەوە بەشێوەیەکی گەورە درێژییەکەیان کەمتردەبێتەوە.

کاتێك ڕوودانی تسونامی نزیك دەبێتەوە ئەو کەسەی لەسەر کەنارەکانە تێبینی بەرزی و نزمی ئاستی ئاوەکە دەکات، لەهەندێك کاتیشدا شەپۆلی ئاوی کەنار دەریاکان دیارنامێنن ئەویش پێش ڕوودانی یەکەم شەپۆلی تسونامی، زۆربەی جاریش تسونامیی بەشێوەی زنجیرەیەکی یەك لەدوای یەکی شەپۆلەکاندا خۆی دەنوێنێت نەك لەشێوەی یەك شەپۆلی بەهێز.

لەلایەکی دیکەشەوە کەنار دەریاکان ڕووبەڕووی شەپۆلی ستوونی و بەهێز دەبێتەوەو بەدوای ئەوەشدا بەشێوەیەکی گەورە چەند شەپۆلێکی خێراو وێرانکەر ڕوودەدات لەوانەشە پێش شەپۆلی یەکەمی تسونامی پاش 5-90 دەقیقە شەپۆلە وێرانکەرەکانی دیکە ڕوویدات.

جۆرەکانی تسونامی

تسونامی دەکرێت بەدوو بەشەوە: تسونامی دوورو تسونامی ناوخۆیی، جیاوازی ئەو دوو جۆرەی تسونامی پەیوەندی بەو کاتەوە هەیە کە دیاردەی تسونامی دەگاتە وشکانییەکان، بەوشێوەیە تسونامی دوور لەنزیکەی 1000 کیلۆمەترەوە لەسەرچاوەکەوە ڕوودەدات پێش ئەوەی بگاتە وشکانییەکان، زۆربەی جاریش ئەوجۆرە لەتسونامی لەزەریای هێمندا ڕوودەدات و دەتوانێت لەماوەی کەمتر لەرۆژێکدا بگاتە وشکانییەکان، لەبەرئەوەی ئەو جۆرەش ئەو هەموو دوورییە دەبڕێت لەزەریاکاندا ئەوا پسپۆڕانی ئەو بوارە دەتوانن پێشبینی ڕوودانی بکەن، ئەمەش دەبێتە مایەی ئەوەی کەکارێکی ئاسان بێت خەڵکی لێ ئاگاداربکەنەوە.

بەڵام تسونامی ناوخۆیی ئەوا بەرەو ڕووی کەنارەکان دەڕوات سەرچاوەکەشی 100 کیلۆمەتر لەکەنارەکانەوە دوورە، ئەم شێوەیەش بەهۆی ڕۆچوونی زەوییەکانی ژێر ئاوەکەوە ڕوودەدات زۆرجاریش لەکەنداوو بەندەرەکاندا ڕوودەدات و مەترسییەکی زۆریشی هەیە، چونکە لەماوەی چەند دەقیقەیەکدا لەناکاودا دەتوانێت بگاتە وشکانییەکان، هەر بۆیە کارێکی ئاسان نییە کە خەڵکی لێ ئاگاداربکرێتەوە.

وەرگێڕانی: ئاری عەلی غەریب

سەرچاوە:

http://forum.iraqchurch.com

لەبەردەم کۆمپیوتەردا
ئازاری شان و مل دروستدەبێت

سکرتێرو کارمەندانی نوسینگەکان زۆرجار دووچاری سەرئێشەو ئازاری مل و ئازاری پشتی هەردوو شان و مەچەك و پەنجەکانی دەست و ئازاری خوارەوەی پشت دەبن، دروستبوونی ئەم کێشە تەندروستیانە بۆ چەندەها هۆکار دەگەڕێتەوە وەك کارکردنی ناو نوسینگەو بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بەبەردەوامی و بەبێ پشودان، نزمی ئاستی شاشەی کۆمپیوتەرەکە، بەرزی ئاستی کیبۆردەکە، شێوازی دانیشتن و پاڵدانەوەی بڕبڕەی پشت بەسەر کورسیەکەدا، جۆری ئەو کورسییەی کە بۆ کارکردن لەسەری دادەنیشین وێڕای پشتبەستنی تەواو بەلاپتۆپ.

زۆرجار لەو جۆرە حاڵەتانەدا ماسولکەکانی پشتمل و پشت هەردووشان لەکاتی دەستلێداندا ئازاریان دەبێت کە خۆت دەتوانیت بەپەستانی دەستت شوێنی ئازارەکە دیاریبکەیت.

ئازارەکان لەوێوە بەرەو ماسولکەکانی دەورووپشتی بڕبڕەی پشت و بەرەو دەفەی شان وەمل و خوارسەر دەڕۆن‌و پاشان سەرئێشەو سەرقورسی هەستپێدەکرێت، لەم جۆرە حاڵەتاندا ئەگەر مرۆڤ بەردەوام بێت لەسەر کارەکەی دەبێتە ئازارێکی بەردەوام، ئەگەر بەزوویی چارەسەر نەکرێت یان کەسەکە دوورنەکەوێتەوە لەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی ئەو ئازارە، ئەوا لەوانەیە نیشانەی لابەلایی لەمرۆڤەکەدا دەربکەوێت وەك نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسەدان و هەرس و نەخۆشی دیکەیش.

پێویستە ئەو کەسە سەردانی پزیشك بکات بۆ پشکنین و دوورکەوتنەوە لەو جۆرە نەخۆشییانە.

بۆچی هەندێك لەو فەرمانبەرانەی لەنووسینگەکاندا کاردەکەن تووشی نیشانەکانی شەکەتبوونی بەردەوامدەبن یان پێیدەوترێت کۆنیشانەی ریشاڵی ماسولکەیی خاڵەئازاراوییەکان، بەڵام تووشی کەسانی دیکە نابێت. بۆچی ئەم نیشانانە پەیوەندی بەکارێکی دیاریکراوەوە هەیە، لەکاتێکدا هەمان ئەوبارە پێشتر ئەونیشانانەی نەبووە؟ ئایا کارکردن لەنوسینگەو کۆمپیوتەر تەنیا هۆکارە بۆ ئەو نیشانانە یان هۆکاری دیکەی لەپشتەوەیە؟

شەکەتبوونی بیروهۆش و دەروون، نەگونجانی کۆمەڵایەتی یان سۆزداری یان پیشەیی، دڵەڕاوکی یان خەمۆکی بەردەوام، کاری بەردەوام، کێشەی سەختی دارایی، گیروگرفتە پیشەیی یان خێزانییەکان و خواستی لەرادەبەدەر، کەڵەکەبوونی کاریگەریی ئەمانە بۆسەر جەستە دەشێت ببینەهۆی تووشبوون بەشەکەتبوونی بەردەوام یان هەستکردن بەئازار لەمل و پشتدا.

هەروەها وشکبوونەوە یان کەمبونەوەی لینجی نێوان بڕبڕەکان، لەگەڵ گەورەبوونی تەمەندا دیاردەیەکی سروشتییە کە لەناسکیی مل کەمدەکەنەوە، هەرچەندە ئەمانە خۆیان نابنەهۆی نیشانەی نەخۆشی، بەڵام لەکاتێکدا نیشانەکانی شەکەتی بەردەوام دەردەکەوێت کە مل زۆر ماندووبێت و زیاد لەوزەی لینجیەکان یان شانە نەرمەکان کاری کردبێت، وێڕای شێوازی دانیشتنی هەڵەونەبوونی بەژنرێکی و ئەنجامنەدانی مەشقی وەرزشی و کاری نوسینگەو بەکارهێنانی کۆمپیوتەر بەبەردەوامی.

ئەوکاتەی تاك بەسەری دەبات لەبەکارهێنانی کۆمپیوتەردا لەزیادبووندایە، لەوانەیە بگاتە چوار یان پێنج سەعات بەبەردەوامی لەڕۆژێکدا و بەپێوە وەستان یان پشوودان، بۆ پارێزگاریکردن لەدروستی شان و مل و پشت، دوای هەر 30-20 دەقیقە کارکردن بۆماوی یەك دەقیقە بوەستە، وەك کەمترین کات لەماوەی کارکردندا بەردەوامبە و هەوڵبدە مەشقەکانی پیادەڕۆشتن لەناو نوسینگەدا چەندبارە بکەرەوە، 4 جار لەکاتی هەموو پشودانێك لەکاتی کاری کۆمپیوتەردا، بەلایەنی کەمەوە 5 جار لەکاتی دەوامدا. پاشان رەچاوی جۆری ئەو کورسییە بکە کە لەنوسینگە یان لەکاتی بەکارهێنانی کۆمپیوتەردا لەسەری دادەنیشیت، کورسییەك بەکاربهێنە کە پشت و راگری هەبێت لەسێ گۆشەوە کۆنترۆڵ بکرێت، بەکاربێت بۆ نووسین و کۆبوونەوەکان، با پاڵپشتەکەی گونجاو بێت بۆ پشودان و خوێندنەوە و هەروەها واباشترە کە پێشەوەی بۆ کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر بشێت. کاتێك کاردەکەیت لەسەر کۆمپیوتەرەکەت یا کورسییەکەت بەپێشدا بکەوێت، پارێزگاری ئاستی بەرزی کلۆکت بکە کە کەمێك لەئاستی ئەژنۆت بەرزتریێت و پاڵپشتی

کورسییەکە لکابێت بەپشتەوە.

لەگرنگترینی هۆکارەکانی ئازار و هەوکردنی ژێیەکانی دەست و جومگە و ئانیشک ئەوەیە کە باری جومگە نوشتابێتەوە بۆ سەرەوە یان بۆ خوارەوە یان بۆ لایەک لەکاتی کارکردن لەسەر کیبۆرد، باری دروست بەو شێوەیە باڵ و مەچەک و پەنجەکان ئاستێکی ڕێکیان هەبێت بەبێ نوشتانەوە ئەویش بۆ کەمکردنەوەی چوونەوەیەکی بەردەوامی ژێیە ماسولکەییەکان.

هەروەها بەکارهێنانی پشتی بۆ مەچەک لەپاڵ کیبۆردا بۆ پارێزگاریکردنی مەچەک لەشێوەیەکی ڕێکدا لەگەڵ کیبۆردەکەدا بەکارێکی پێویست دادەنرێت.

شێوازی دانیشتن و وستاندن

لەگەڵ درێژی ماوەی کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر، شێوەی دانیشتن وردەوردە دەگۆڕێت بۆ شێوەیەکی هەڵە بۆنموونە دانیشتنێک کە دووربێت لەپاڵپشتی کورسیەکە لەناوەڕاستدا و خاویبوونەوە لەسەر کورسی کە دەبێتە هۆی چەمانەوەی بڕبڕەی پشت و هاتنە پێشەوەی سەر، دانیشتن لەسەر لایەکی کورسی کە دەبێتە هۆی ڕەقبوونی بڕبڕەی پشت وشەکەتبوونی ماسولکەکان، دۆخی ڕاستی دانیشتن پێویستە بەمشێوەیە بێت، هەمیشە لەناوەڕاستی کورسیەکەدا دانیشە و پشتت بەتەواوی بنوسێنە بەپاڵپشتی کورسیەکەوە، هەروەها دورکەوەرەوە لەدانیشتن لەنیوە یان قەراغی کورسیەکە، پاڵپشتێک بۆ پشتت دانێ لەناوەڕاستی پشتی کورسیەکەدا نەک لەبەشی خوارەوە، هەمیشە پاڵپشتەکە لەشوێنی دروستی خۆیدا دابنێ.

هەروەها دانانی کیبۆرد لەئاستێکی بەرزدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی هەردوو شان و ئانیشک بۆ سەرەوە، مانەوە بەمشێوەیە دەبێتە هۆی شەکەتبوونی ماسولکە جێگیرەکان و نیشانەکانی شەکەتبوونی بەردەوام.

بەرزترین ئاست بۆ ئاستی کیبۆرد پێویستە بەوشێوەیە بێت کە بەرزیی لێوارەکانی ئانیشک لەبارێکی پشوداندا بێت بەتەنیشت باسکەوە، بەڵام نزمترین ئاست، بەرزبوونەوەی سەرەوەی ڕانە لەئاستی دانیشتندا. هەروەها پێویستە هەردوو شان و باسک و ئانیشکت بەتەواوی خاوبکەیتەوە بەتەنیشت مێزەکەوە لەکاتی کارکردن لەسەر کیبۆرد، ڕەچاوی ئەوە بکە هەردوو شانت و ئانیشکت مەبە بۆ سەرەوە، یا مێزەکەت شوێنی کیبۆردەکەی چەکمەجەیی بێت و بەرز و نزمبکرێت.

بەرزی ئاستی شاشەی کۆمپیوتەرەکەت یا لای سەرەوەی شاشە لەگەڵ باری دانیشتندا ڕێکبێت، بەرزترین بەرزی لەئاستی بینیندا بێت، نزمترین بەرزی نزیکەی دوو ئینج لەژێر ئاستی بینینەوە، چونکە نزمیی ئاستی شاشە کۆمەڵێک کاریگەری دروستدەکات وەک چەمانەوەی مل و مەچەک بۆ پێشەوە و دڵەڕاوکی و شەکەتیی ماسولکەیی لەپشت مل و شانەوە و دەرکەوتنی نیشانەکانی شەکەتبوونی بەردەوام و ئازاری مل و ڕەقبوونی ماسولکەکان.

بۆ دورکەوتنەوە لەکاریگەریی بەرزی و نزمی شاشە وا باشە شاشەکە بەوشێوەیە دابنرێت کە پێشتر باسمانکرد، پاشان باری کورسیەکە چاکبکە تا بگونجێت لەگەڵ بەرزی شاشەکەدا و ئاستی بینینی تۆ، ئەو گیرەیە بەکار بهێنە کە پەڕەکانت بۆ هەڵدەواسێت لەتەنیشت شاشەکەوە لەکاتی نوسین لەسەر کۆمپیوتەرەکە دادەنرێت.

لاپتۆپ مەترسیدارە

پشت بەستنی تەواو بەلاپتۆپ هۆکارێکی مەترسیداری سەرەکیە

بۆ شـــەکەتبوونی بەردەوام، چونکە بەرزی ئاســـتی کیبـــۆرد دەبێتەهۆی بەرزبوونـــەوەی هەردوو شـــان و باڵ و دەســـت. نزمی ئاســـتی شاشەش دەبێتە هـــۆی چەمانەوەی ســـەر و مل بـــۆ پێشـــەوە ئـــەوەش بەهۆی کۆنترۆڵنەکردنی ئاســـتی کیبۆرد یان شاشە بەجیا و بەکارهێنانی بەردەوام لەماڵەوە یان لەســـەرکار یان لەکاتی گەشتدا.

لاپتۆپ وەك ئامێرێکی ســـەرەکی بەکارمەهێنـــە، تەنیـــا لەکاتـــی گواســـتنەوە یـــان گەشـــتدا نەبێت، لاپتۆپەکەت پەیوەست بکە بەکیبۆرد یان شاشـــەیەکی دیکەوە، کاتێك کە بۆ ماوەیەکی درێژ کاری پێدەکەیت، ماوە ماوە کەمێك پشوو بەخۆت بدە، هەروەها واباشـــە لەلای پســـپۆرێکی چارەسەری سروشتی پرسیار بکەیت ســـەبارەت بەرێگاکانی پشـــودان و وەرزشـــی جەســـتەیی گونجـــاو بۆ حاڵەتەکەت. داوای هاوکاریی پیشەیی یان پزیشـــکی بکە بۆ زانینی رێگای تەندروســـت، بـــۆ کەمکردنـــەوەی دڵەڕاوکـــێ و ناجێگـــیری دەروونی. پاشـــان خۆت ڕابهێنـــە و واقیعیانە بەرەنگاری خواست و ئاستەنگەکانی رۆژانە و فشـــاری کارکردن و کێشەو پەیوەندیت بەهاوکارانتەوە، ببیتەوە.

هەرکاتێك فرســـەتت بۆ ڕەخسا، دەســـت لەکارکردن هەڵگرە و چەند هەنگاوێك بـــڕۆ بەرێـــوە، قاوەکەت ئامادەبکـــە و دۆســـیەو فایلەکانـــت ئامادەبکە بۆئەوەی زاڵببیت بەســـەر دانیشتنی درێژخایەندا.

تـــۆ پێویســـتیت بەهەندێك کات

هەیە بۆ هەستکردن بەباشبوون دوای ڕێکبوونەوە و ئەنجامدانی چەند مەشقێك و چەند نەریتێکی دروست لەنوسینگەکەتدا. ئەمانە بەبەردەوامی ئەنجامبدە تا کاریگەریی هەبێت، بوەستە و داوای ڕاوێژی پزیشکی بکە لەکاتی هەستکردن بەشەکەتیی بەردەوام یان گۆڕانی بۆ ئازار یان دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکی دیکە.

مەشقە گشتیەکان

بەشێوەیەك دابنیشە بەژن و قەدت ڕێك بێت، بەتەواوی چەناگەت ڕاکێشەوە بۆ ناوەوە، بەو شێوەیە بمێنەرەوە بۆماوەی 3-5 چرکە پاشان پشوو بەچەناگەت بدە، ئەم مەشقە پێنج جار دووبارە بکەرەوە.

لەباری دانیشتندا و قەدت بەڕێکی، هەردوو شانت بجولێنە بەشێوەی بازنەیی لەگەڵ بیرچڕکردنەوە بۆ گەڕانەوە بۆ دواوە، پێنج جار دووبارەی بکەرەوە مەچەك و پەنجەت توووند بکە و بۆ سەرەوە و بۆ خوارەوە و بۆ ئەملاولا ماوە ماوە بجولێنە.

لانی کەم نیو سەعات مەشقە جەستەییە سادەکان ئەنجامبدە وەك پیادەڕۆشتن و خێرایی جێگیر و مەلەوانی بۆ پارێزگاریکردنی لەشجوانی و کەمکردنەوەی بارگرژی بیروهۆش، لەگەڵ پشوودان لەماڵەوە دوای کارکردنی ناو نوسینگە و فەرمانگە.

کاری بەردەوام و شەکەتبوونی بەردەوام یەکێکە لەو هۆکارانەی کە دەبنەهۆی ئازاری مل ودوای ڕۆژێك لەکارکردنی ناو ماڵ یان نوسینگە و ماندووبوونی مل کاری خاوبوونەوە بۆ کەمکردنەوەی بارگرژی ماسولکەکانی مل بەمشێوەیە ئەنجامبدە:

1. دانیشە لەسەر دۆشەك یان فەرشێك و هەردوو قاچت کەمێك بکەرەوە، پشتیەکی قەبارە مامناوەند بخەرە ناوەڕاستی پشتەوە.

2. بەسەرپشتدابکەوە بەشێوەیەك پشتیەکە لەنێوان سەرەوەی حەوز و کەمێك دوور لەشانەوە بێت، هەردوو دەستت بکە بەناویەکدا و بیخەرە ژێرسەرت، هەردوو ئانیشکت و حەوزت بەتەواوی خاوکەرەوە بۆ خوارەوە.

3. هەروەها دەتوانیت دەستت دوورخەیتەوە لەسەر زەوی وەك ڕێگایەکی دیکە بۆماوەی یەك دەقیقە.

4. بۆ ئەو نەخۆشانەی خوار پشتیان ئازاری هەیە پێویستە پشتیەکە بەدرێژی دابنێن تا پشتیان هەمووی بگرێتەوە.

واباشە کرداری خاوبوونەوە لانی کەم بەدوو سەعات پێش نانخواردن یان دوای نانخواردن ئەنجامبدرێت، دوورکەوەرەوە لەئەنجامدانی ئەو مەشقە ڕاستەوخۆ دوای نانخواردن. بەڵام نەخۆشەکانی کۆئەندامی هەرس و سورێنچك و پەستانی توندی خوێن و چاو، پێویستە لەو جۆرە خاوبوونەوەیە دووربکەونەوە.

وەرگێڕانی: حسێن مەحمود هەڵەبجەیی

سەرچاوە: www.saudipt.net

خەیار بخۆ

لێکۆڵینەوەیەکی زانستی نوی ئاشکرایکرد ناوەندی توێژینەوەکانی ژینگە سەر بەزانکۆی ئەسیوتی میسری ڕایگەیاند خەیار لەچارەسەرکردنی پشێویەکانی میزەڕۆدا بەسوودەو ڕێگە لەدروستبوونی بەردی گورچیلەو میزەڕۆ دەگرێت وێڕای ڕۆڵی گرنگی لەهێورکردنەوەی پشێوەکانی کۆئەندامی هەرسو کەمکردنەوەی ترشەلۆکی گەدە.

د. سەلام عاشور لەزانکۆی ناوبراو ڕایگەیاند هۆکاری کارایی خەیاردەگەڕێتەوە بۆئەوەی کەهانی میزکردن دەدات و ڕێگە دەگرێت لەو درووستبوونی بەردو خوێن خاوێندەکاتەوەو ئازاری سەریەشە هێور دەکاتەوە هاوکات لەحاڵەتی ژەهراوییبوونو پێچپیاهاتنی سكو ڕیخۆڵەو دەردەشا و جومگگەکان بەسوودە. هەرچی توێژەکەیەتی ئەو دەرمانانەی لێ دروستدەکرێت کە بۆچارەسەرکردنی کۆکەوهەوکردنی میزەڵان لە نەخۆشیەکانی سنگدا بەکاردێت هەروەها خەیاری جنراو لەگەڵ ماستدا تینوێتی دەشکێنێت لای ئەو کەسانەی کە پەیڕەوی ڕێژمی خۆراکی دەکەن هەروەها پشێویە دەماریەکان هێوردەکاتەوەو توێکڵەکەشی دەخرێتەسەر ناوچەوان بۆ چارەسەری سەرێشە.

سەرەڕای ئەو سودانەی باسکران خەیار یەکێکەلەو میوانەی لەبواری بەرهەمهێنانی ئامادەکاری جوانکاریدا پشتی پێی دەبەسترێت.

ژیان لەگەڵ پەرکەمدا

نەخۆشی پەرکەم Epilepsy بەیەکێك لەمەرە نەخۆشیە دەمارییە بڵاوەکان دادەنرێت، لەکۆنەوە زانراوەو لەنوسینە بابلیەکانی سەدەی حەوتی پێش زاینیدا وەسفکراوە، هەروەها ئەبیقرات کە بەباوکی پزیشکی دادەنرێت 450 ساڵ پێش زاین باسیکردووە.

فسیۆلۆژی نەخۆشییەکە

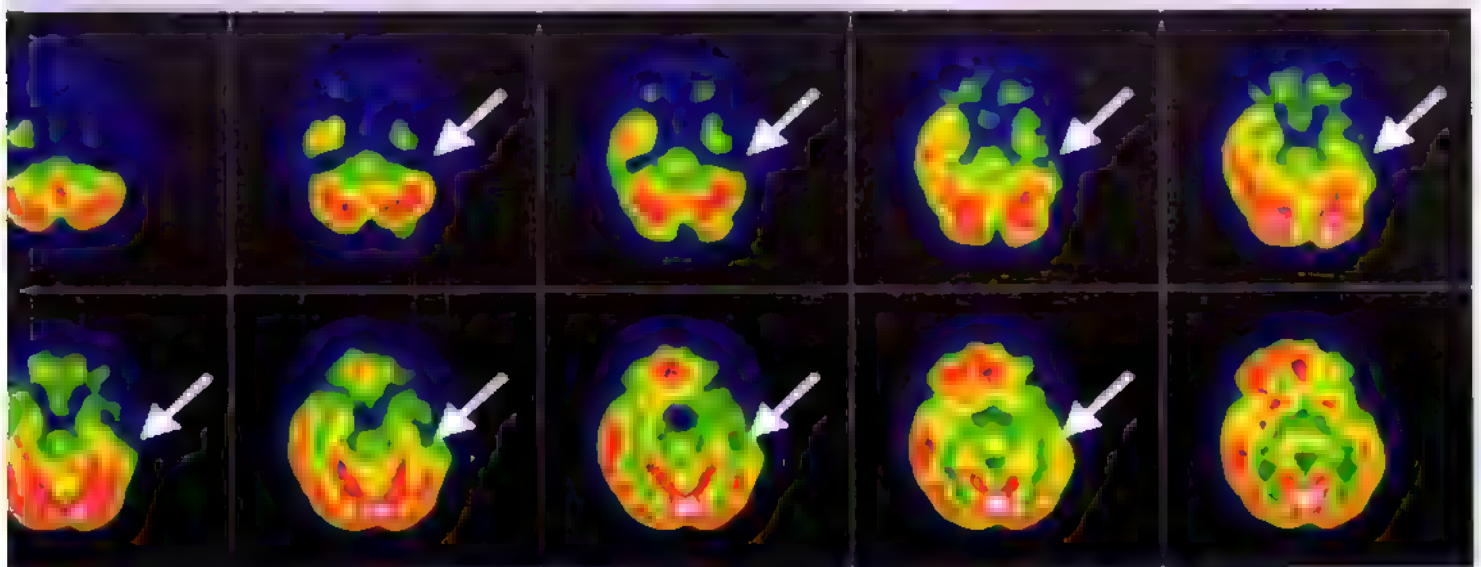
مێشك لەنزیکەی هەزار ملیۆن دەمارەخانە پێکهاتووە هەر خانەیەکیش بەنزیکەی 50 هەزار خانەی دیکەوە بەستراوە. کاری مێشکیش بەندە لەسەرئەم تۆڕە ئاڵۆزە لەگەیەنەرەکان، گەیاندن لەرێگای دەردانی گوێزەرە دەمارییەکانەوە دەبێت، کە دەبێتە هۆی چالاکی کارەبایی لەدەماخدا کە لەمێلکاری کارەبایی دەماخدا دەردەکەوێت. لەکاتی روودانی پشێوی لەدەردانی گوێزەرە دەمارییەکاندا لەزیادبوونی گوێزەرەوەکان یا لەکەمبوونی ئەوانەی دەوورووبەر، دەبێتەهۆی پشێوی لەبارگە کارەباییەکاندا، چالاکییەکی زیادە لەوانەیە سنووردار بێت یان گشتی بێت، ئەم بارگە زیادانە دەبنەهۆی دەرکەوتنی نیشانەی هەمە جۆری پەرکەم بەپێی شوێنی روودانی لەدەماخدا.

بێهۆشبوون و جووڵە خۆنەویستەکان

بەزۆری حاڵەتەکانی بێهۆشبوون یان جووڵە خۆنەویستەکان لەو کەسانەدا کە تووشی پەرکەمبوون لەبەرئەنجامی نەخۆشی دیکەوە پەیدادەبن، زۆرن ئەو نەخۆشانەی لەپەرکەم دەچن وەك لەهۆشخۆچوون کە بریتییە لەسەرگێژخواردن لەئەنجامی بینینی دیمەنێکی ناخۆش یان لەهەستکردن بەئازاراوە پەیدادەبێت، هەروەك لەکاتی راکێشانی خوێن لەهەندێك نەخۆش یا پشێوی دڵ، هەروەها ئازاری لایەکی سەر بەتایبەتی لەوانەی تەمەنیان کەمە لەوانەیە لەگەڵ پەرکەمی گەورەکاندا تێکەڵبکرێت.

نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دەماخ و کەمی رۆیشتنی خوێن بۆ مێشك بەشێوەیەکی کاتی و هەندێك نەخۆشی نوستن وەك جوڵە خۆنەویستەکان یان نوستنی کتوپڕ یان نەخۆشییە دەروونییەکان بەتایبەتی نۆبە ناجوڵەییەکان کە لەهەندێك نەخۆشدا لەکاتی هەڵچوونی توندی دەروونیدا روودەدەن، هەموو ئەمانە لەگەڵ پەرکەمدا لەیەکدەچن، پێویستە ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە دابەزینی شەکر و پشێوییەکانی خوێ لەخوێندا و هەندێك دەرمان و ماددە ئەلکهولییەکان و ماددە هۆشبەرەکان دەبنەهۆی دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی کە لەپەرکەم دەچن.

هۆیەکانی پەرکەم

زۆربەی نەخۆشەکان کەسانی ساغن و پشکنینەکان هیچ تێکچوونێك لەمێلکاری دەماخدا دەرناخەن، بەلام چەند نەخۆشییەك دەبنەهۆی نۆبەکانی پەرکەم وەك بەرکەوتنەکانی دەماخ و پەردەکانی، خەوشی زگماکی دەماخ، خوێنبەربوون و جەلتەکانی دەماخ و وەرەمەکانی دەماخ و کەمی نەگەیشتنی ئۆکسجین بۆماوەیەکی زۆر بۆ دەماخ، هەندێك

هەوی وەك سیل و كرمی شریتی دەماخ لەدەماخدا.

هۆكارە بۆماوەییەكانیش رۆڵێكی سەرەكی دەبینن لەهەندێك كەسدا، بەڵام بەرێژەیەكی سنوردار كە 9 ٪ تێپەرناكات.

نۆبەكانی پەركەم

لەنۆبە گشتییەكاندا لەهۆشخۆچوونی لەگەڵدا روودەدات، یان نۆبەی بچوكن لەئەنجامی لەدەستدانی هەستكردن و نەمانی پەیوەندی بەهۆكارە دەرەكییەكانەوە پەیدادەبێت، نەخۆش وەلآمناداتەوە، چاوەكانی كراوەن، ناتوانێت قسەبكات لەوانەشە هەندێك جوڵەی هەڕەمەكی بكات وەك قوتدان، جوڵاندنی سەر یان دەستدان لەشتەكانی دەورەبەرەوە، بۆماوەیەك كە لەیەك دەقیقە زیاترنییە، لەپاشدا بێداردەبێتەوە و هیچ لەوانەی روویداوە لەبیرینابێت. یان لەوانەیە نۆبەكە گەورەبێت و لەئەنجامیدا لەشی رەقبێت و دەموچاو سور هەڵدەگەرێت لەدوای ئەوە لەرزێكی دووبارەبووەی یەكلەدواییەك سەرتاپای جەستەی دەتەنێت، لەوانەشە لەگەڵیدا كەف لەدەمی نەخۆشەكەوە بێتەدەرەوەو هەندێك لەوانەیە لەكاتی نۆبەكەدا زمانی بگەزێت كە بۆ سێ تا پێنج دەقیقە دەخایەنێت و لەوانەشە كۆنترۆڵی میزی پێنەكرێت، لەكاتی كەوتنیشدا ئازاربیگات و بەزۆری دوای نۆبەكە نەخۆش دەكەوێتە حاڵەتی نوستنێكی قوڵەوە.

لەنۆبەی ئەندەكی یان بەش بەشدا نەخۆش لەوكاتەدا بەهۆشەو دەتوانێت وەسفی حاڵەتەكەی زۆر بەوردی بكات، لەوانەشە هەندێك نۆبەی ئەندەكی بەحاڵەتی نۆبەی بچوك یا گەورە كۆتای بێت كە چەند جۆرێكیان هەیە لەوانە:

1. گرژبونی جوڵەیی: لەپەنجە گەورەوە دەستپێدەكات لەپاشدا دەگوێزرێتەوە بۆ دەست و دوایی قۆڵ.

2. گرژبونی هەستی: سربوونێك لەیەكێك لەپەلەكاندا دەستپێدەكات وەك مێرولەكردن لەقۆڵدا.

3. حاڵەتە دەروونیەكان: نەخۆش لەناخەوە هەست بەترسدەكات و بیركردنەوە دەوەستێت، یادەوەری كۆن دێتەوەیادی، هەست بەتەنیایی یان نامۆیی دەكات.

4. تووشی پشێوی بینین یان بیستن یان بۆنكردن دەبێت وەك بینینی رەنگەكان یان كەسەكان یان زرنگانەوەی گوێ یان دەنگەكان یان بۆنكردنی هەندێك بۆن وەك بۆنی بەنج یا لاستیكی سوتاو.

ئەوانەی لەهەلومەرجێكدا روودەدەن

پەركەم لەگەڵ بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیداو بەزۆری لەمنداڵانی تەمەن3 مانگ تا6 ساڵدا روودەدات، لەكاتی كاركردنی هەستی دیاریكراودا نۆبەكانی گرژبوون روودەدات وەك لەكاتی بینیندا بۆنمونە لەكاتی سەیركردنی تەلەفزیۆن و یاری ڤیدیۆر لەرینەوەی دەنگەكاندا.

دیاریكردنی پەركەم

دیاریكردنی پەركەم بەشێوەیەكی دروست پشتدەبەستێت بەوەسفی

وردی حاڵەتەکە کە چەند ئازاری نەخۆشەکەی داوە، لەپێشدا وەسفی حاڵەتەکە لەنەخۆش خۆی وەردەگیرێت، دوایی لەو کەسانەی لەکاتی تۆبەکەدا بینیویانە، ئەگەر توانرا لاسایی حاڵەتەکەی بکرێتەوە زۆر باشترە، بەزۆری پزیشك لەم حاڵەتەدا پرسیاری زۆر لەنەخۆشەکەو کەسوکاری دەکات و لەوانەشە لەسەردانەکانی داهاتووشدا پرسیارەکان بکاتەوە، بۆئەوەی لەوەسفی وردی نەخۆشیەکە دڵنیابێت ئەوسا پزیشك خۆی پشکنینێکی ورد بۆ نەخۆش دەکات و جەخت دەخاتەسەر کۆئەندامی دەمار.

هێڵکاری دەماخ 65٪ی حاڵەتەکانی پشێوی لەنەخۆشەکاندا دەردەخات، لەگەڵ زیادبوونی سەعات و کاتەکانی هێڵکارییەکەدا، ئەم ڕێژەیە بۆ 85٪ بەرزدەبێتەوە، لەوانەشە پزیشك بۆماوەی چەند ڕۆژێك ئامێرەکە بەنەخۆشەکەوە بهێڵێتەوە تا بەتەواوی دڵنیادەبێت لەحاڵەتی نەخۆشییەکەی.

هەروەها وا پێویستدەکات وێنەگرتنی دەماخ بەچینی تەوەرەیی یان زرنگانەوەی موگناتیسی بۆ نەخۆش ئەنجامبدرێت و پشکنینی خوێن بۆ شەکرەو خوێ بکرێت، وێڕای پشکنینەکانی دیکەی خوێن و هێڵکاری دڵ.

پەرکەم لەژندا

ئەو پەرکەمەی لەکاتی سووڕی مانگانەدا ڕوودەدات پێیدەوترێت پەرکەمی سووڕی مانگانە، تۆبەکانی پەرکەم لەهەندێك ژندا لەکاتی سووڕی مانگانەدا زیاددەبێت و لەهەندێکی دیکەدا تەنیا لەو ماوەیەدا ڕوودەدات. هۆکەی نەزانراوە، بەڵام بڕوایە گۆڕانکاری لەئاستی هۆرمۆنەکان و لەئاستی دەرمانەکانی دژەپەرکەم و پەنگخواردنەوەی شلە هەروەها پەستانی دەروونی کە دەکەوێتە پێش سوڕی مانگانەوە، هۆکاری ئەم حاڵەتەبن.

پارێزگاریکردن بەتۆمارێکی تایبەتییەوە بۆ کات و ژمارەی جاری تۆبەکان یارمەتی دیاریکردنی پەیوەندی ژمارەی تۆبەکان بەسوڕی خوێنەوە دەدات و یارمەتی پزیشکی چارەسەریش دەدات کە پلانێکی گونجاو بۆ چارەسەرەکە دابنێت.

هەندێجار پەرکەم لەکاتی سکپڕیدا دەردەکەوێت کە ڕێژەی گلۆکۆز لەخوێندا بەرزدەبێتەوە، ئەم بەرزبونەوەیە لەئەنجامی دەردانی هۆرمۆنەکانی وێڵشەوە دەبێت کە ڕێژەی شەکر لەدایکەکەدا بەرزدەکاتەوە بەمەبەستی خۆراکدان بەکۆرپەلەکەو گەشەکردنی. ئەم هۆرمۆنانە کاریگەری ئینسۆلین لەخوێنی دایکەکەدا دەوەستێنن و لەگەڵ هاتنەخوارەوەی ڕێژەی ئەم هۆرمۆنانە پاش لەدایکبوون شەکرەی سکپڕیی لەدایکەکەدا دەوەستێت.

هۆکارە پەیوەندیدارەکان

هیچ بەڵگەیەك نییە بۆئەوەی کە حەبەکانی دژە سکپڕی بەهیچ شێوەیەك کاربکەنەسەر ژمارەی ڕوودانی تۆبەکان، بەزیادکردنی تۆبەکان یاکەمکردنەوەی، دڵەڕاوکێی بنەڕەتی بۆئەو ژنانەی کەبەدەست پەرکەمەوە دەناڵێنن بریتییە لەمەودای کاریگەری حەبەکانی دژەسکپڕی، هەندێك دەرمانی پەرکەم کە لەوانەیە کاریگەری حەبەکانی دژەسکپڕی کەمبکەنەوە و بەمانایەکی دیکە ببنەهۆی سکپڕبوون، لەوانەشە دووبارە خوێنبەربوون ڕووبدات. بۆسەرکەوتن بەسەر ئەم کێشانەدا واباشترە ڕای پزیشك وەربگیرێت و حەبی بەهێزتر وەربگیرێت.

ڕاوێژ پێش سکپڕبوون

زۆر گرنگە پێش سکپڕبوون ڕاوێژ بەپزیشك بکرێت، چونکە ئەو دەرمان و چارەسەرانەی بۆ پەرکەمەکە دەکرێن پێویستیان بەپێداچوونەوەیەکی وردە پێش ڕوودانی سکپڕییەکە و بەهاوکاری لەگەڵ پزیشکی چارەسەردا دەتوانرێت گەلێك لەو مەترسیانە لەسەر منداڵەکە کەمبکرێنەوە.

پەرکەم بۆماوەییە؟

زۆربەی حاڵەتەکانی پەرکەمی بۆماوەیی لەسروشتیاندا پەرکەمێکی پاك و بێزیانن و لەوانەشە لەقۆناغی هەرزەکاریدا بوەستن و نەمێنن، لەبەرئەوە ئەگەری تووشبوونی منداڵ بەپەرکەم ئەگەرێکی کەمە.

هەندێك دەرمانی پەرکەم هەن پەیوەندیان بەتێکچوونە زگماکییەکانەوە هەیە زیاتر لەشتی دیکە، پلاندانان پێش سکپڕبوون یارمەتی پزیشك دەدات سەرلەنوێ هەڵسەنگاندن بۆ پێداویستییەکانی چارەسەریکاتەوە و ئەم کارانەی

خوارەوە لەکاتی پێویستدا ئەنجامبدات.

- یان گۆڕینی ژەمی دەرمانەکە.

- یان گۆڕینی دەرمانەکە خۆی و چاودێری کاریگەری.

- یان وەستاندنی دەرمانەکە.

لەگەڵ بوونی مەترسی لەدایکبوون، بەڵام بەرێژەی 95٪ی ئەو ژنانەی بەدەست پەرکەمەوە دەناڵێنن منداڵی تەندروست دەخەنەوە.

هەندێک دەرمانی پەرکەم دەبنەهۆی تووشبوونی کۆرپەلە بەداندارە شەقبوونییەکان کە بریتیە لەگەشەیەکی نامۆی بڕبڕەی پشت و دەبێتەهۆی لاوازی قاچ و تێکچوون لەفرمانی میزەڵداندا و زۆربەکارهێنانی ترشی فۆلیک پێش سکپڕبوون و لەماوەی سێ مانگی یەکەمی سکەکەدا دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی توشبوونی کۆرپەلە بەتێکچوونەکان.

هەروەها پارێزگاریکردنی ژەمە خۆراکی هاوسەنگ و وەرزشکردنێکی مامناوەند بەشێوەیەکی رێکوپێک و جگەرەنەکێشان و نەخواردنەوەی ئەلکهول یارمەتیدەرن لەکەمکردنەوەی مەترسیەکانی سکپڕبوون.

لەزۆربەی ژنداو لەکاتی سکپڕیدا هیچ گۆڕانێك لەنۆبە پەرکەمییەکاندا روونادات و لەوانەیە هەندێك ژن نۆبەی کەمتریان بۆبێت کەچی هەندێکی دیکە زۆر بەزەحمەت دەتوانن کۆنترۆڵی بکەن.

زۆر گرنگە بەپزیشك بوترێت دەربارەی هەر نۆبەیەکی پەرکەم لەکاتی سکەکەدا، پەرکەم و نۆبە دووبارەبووەوە گەورەکان لەحاڵەتە کتوپڕییەکانی پزیشکی دادەنرێن لەکاتی سکپڕیدا.

زۆر پێویستە لەکاتی سکپڕیدا کۆنترۆڵی نۆبەکانی پەرکەم بکرێت بۆ پارێزگاری لەتەندروستی دایکەکەو تەندروستی کۆرپەلەکە، وەستاندنی چارەسەر لەوانەیە ببێتەهۆی مەترسی زۆرتر بۆ سەر دایکەکەو منداڵەکەش.

لەحاڵەتی سکپڕبوونی نارێکوپێکیشدا پێویستە دایکەکە دەرمانەکانی بخوات و بەخێرایی هەواڵ بەپزیشکەکەی بدات. سەرپەرشتی پزیشکی بەردەوام کاریگەری دروستی باشتری دەبێت لەسەر دایك ومنداڵەکە پێکەوە.

شیردانی سروشتی

زۆرێك لەدایکان حەز لەشیردانی سروشتی دەکەن و پزیشکانیش هانی ئەمە دەدەن.

زۆر بەدەگمەن دەرمانەکانی پەرکەم کێشە بۆ منداڵی ساوا دروستدەکەن کە شیری دایك دەخوات. ئەگەر بەردەوام هەستتکرد منداڵەکەت سستە پەیوەندی بەپزیشکی پسپۆڕەوەبکە.

شیردانی سروشتی کردارێکی بەئەرکەو کەم نوستنیش لەوانەیە ببێتەهۆی نۆبەی پەرکەم لەهەندێك دایکدا، پێویستە ئەم بابەتانە بەدرێژی لەگەڵ پزیشکەکەتدا بلسبکیت

هەروەها چاوێری منداڵێکی تازەبووش کارێکی بەئەرکە بەتایبەتی بۆ دایکێك کە پەرکەمی لەگەڵدا بێت، ئەگەر منداڵ لەوجۆرە بوو کە لەشەودا زۆر خەبەری دەبێتەوە، ئەوا چاولێکنان لەرۆژدا بۆ خۆت و بۆ منداڵەکەشت بەسوودە، چونکە کەمخەوی هەندێك حاڵەتی ناڕەحەتت بۆ دروستدەکات.

ئەگەر نەتتوانی نیوەڕوان بخەویت، هەوڵبدە ئارام بیت و کاری قورس ئەنجامنەدەیت، ئەگەر منداڵەکەشت لەگالیسکەی دەستیدا بوو پێویستە هەمیشە پشتێنی دڵنیایی بەکاربهێنیت لەکاتی پاڵپێوەنانیدا.

سەرچاوەکان:

1. مجلة الصحة الطبية

2. Epilepsy and preynancy MR.K.S yerby and Susan Lannon .London – Newyork

هەڵوژە برین سارێژدەکات

توێژەرانی بواری خۆراکزانی جەخت لەوەدەکەن کە خواردنی هەڵوژە ببێتە بەشێك لەخواردنی رۆژانەمان بەهۆی سوودە زۆرەکانییەوە لەچارەسەرکردنی نەخۆشییە رۆماتیزمییەکان و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و قەبزی درێژخایەن. هەروەها توێژەران سەلماندیان کە هەڵوژە یارمەتی زوو سارێژبوونی برین و خوێنبەربوون دەدات وێڕای سوودی زۆری لەحاڵەتەکانی میز ڕانەگرتن و سکچووندا هەروەها گوڵی هەڵوژە میزپێکەرەو یارمەتی چارەسەرکردنی ئازاری سنگ و زیادکردنی دەردانی دەردراوەکانی ئاوچەی زێ دەدات لەژناندا.

بەپرۆژەی ئەتڵەس، تەقینەوەی مەزن دووبارە دەکەنەوە

ئاراس وەهاب

مرۆڤ بەدرێژایی مێژوو سەری لەگەورەیی گەردوون سوڕماوە، گەردوونێك، کە بچووکترین پێوانەی بۆشاییەکەیی و ماوەی نێوان هەسارە و ئەستێرەکانی بەساڵی ڕووناکی[1] دەپێوێت، دەبێت مرۆڤ لەچاویدا چی بێت؟! دەتوانین بڵێین، گەردوون ئەو بۆشاییە گەورەیەیە، کە تا چاوی مرۆڤ و ئامێرە تێلسکۆبییەکانی بڕیکەن، هەسارە و ئەستێرەی لەخۆیگرتووە. گۆی زەوی، کە لەگەڵ 7 ئەستێرەی دیکەدا بەدەوری خۆردا دەخولێنەوە، هەموویان پێکەوە پێیاندەوترێت کۆمەڵەی خۆر. ئەم کۆمەڵەی خۆرە دەکەوێتە ناو یەکێك لەهەسارەکان بەناوی هەسارەی کاکێشانەوە Milkyway Galaxy. زاناکان وای بۆ دەچن، کە بەتەنیا لەناو ئەم هەسارەیەدا دەشێت نزیکەی 250 ملیار ئەستێرە و بگرە زیاتریش هەبێت لەکاتێکدا ژمارەی هەسارەکان لەناو تەواوی بۆشایی گەردووندا، تا ئەو ڕادەیەی تێلسکۆپی سەردەم، درکی پێکردبێت، بەسەدان ملیار واتە سەدان هەزار ملیۆن هەسارە دەخەمڵێنرێت.

مرۆڤ هەر لەسەرەتای دروستبوونیەوە، لەسەر ئەم ئەستێرەیەی، کە ناوی نراوە زەوی، هەمیشە هەوڵیداوە لەخۆی و دەوروبەرەکەی تێبگات، بەڵام ئایا تا چ ڕادەیەك توانیویەتی لەم پرۆسەیەدا سەرکەوتوو بێت؟

نوێترین تیۆریی سەلمێندراو ئاماژە بەوە دەکات، کە گەردوون نزیکەی 14 ملیار ساڵ، واتە چواردە هەزار ملیۆن ساڵ لەمەوبەر لەئاکامی تەقینەوەیەکی گەورە کە بەتەقینەوەی مەزن[2] Big Bang ناونراوە، لەدایکبووە و ئەو گەردوونەی لێدەرچووە، کە ئێستا ئێمە هەستی پێدەکەین. هەسارەی کاکێشان Milkiway Galaxy، کە تەمەنی نزیکەی 5 ملیار ساڵە، لەئاکامی تەقینەوەیەکی دیکەی لاوەکی بەناوی سوپەرنۆڤا[3] ەو دروستبووە، بەڵام گومان لەوە هەیە، کە ئێمەی مرۆڤ تاکە بوونەوەری ئەم هەسارەیە بین، بگرە تاکە بوونەوەری ئەم گەردوونە بین! گومانەکە زۆر لەوە گەورەترە، کە ئێمە بتوانین بەسادەیی ڕەتیبکەینەوە!

ئەتلەس ATLAS، ناوی یەكێك لەگەورەترین و گرانترین پرۆژەی زانستیی سەر ئەم گۆی زەمینە، بیرۆكە دەربارەی ئەم جۆرە پرۆژەیە لەسەدەكانی رابردووەوە بیری لێكراوەتەوە و هەوڵی دروستكردنی دراوە، بەڵام زۆر سەركەوتوو نەبووە، سەرجەم ئامانجی ئەم پرۆژەیە ئەوەیە، كە دەیەوێت دوو گورز لەپرۆتۆن بەپێچەوانەی یەكترییەوە و بەتەوژمێكی نێجگار زۆر نزیك لەخێرایی ڕوناكییەوە تاو پێبدەن و لەشوێنێكدا بەیەكتریاندا بدەن، بەیەكدادانێك كە تەقینەوەی لێبكەوێتەوە، لەئاكامدا تیشك و هەندێك ماددەی نوێی لێدەكەوێتەوە، پرۆژەیەكی لەمجۆرە بەناوەی Fermilab، چەند ساڵێكە لەنزیك شاری شیكاگۆی ئەمریكا بۆ ئەم مەبەستە دامەزراوە. هەرچەندە ئەم تاقیگەیە دەستكەوتی گرنگی بەدەستهێناوە، بەڵام هێشتا بچووكە و ناتوانێت خێرایی گەردیلە لەخێرایی تیشك نزیكبكاتەوە، بەڵكو توانیویەتی یەك لەسەر هەشتی خێرایی تیشك بەدەستبهێنێت!

پرۆژەی ATLAS، كە بەLHC

یش دەناسرێت، توانیویەتی ئەو خێراییە بەرێژەی 0.999999 لەخێرایی رووناکی نزیکبکاتەوە، ئەم پرۆژەیە لەبناغەدا لەساڵی 1994 لەبنکەیەکی زانستی بۆ لێکۆڵینەوەی ئەتۆمیی بەناوی CERNەوە دەستپێکردووە، کە دەکەوێتە خاڵی سنووری نێوان سویسرا و فەرەنسا. ئەم پرۆژەیە، پرۆژەیەکی نێودەوڵەتەو زیاتر لە 33 وڵاتی ئەورووپی و ئەمریکی تیایدا بەشدارن. جێگای سەرنجە کە لەکۆی 22 دەوڵەتی عەرەبی، تەنیا مەغریب لەم پرۆژەیەدا بەشدارە.

تی سی ئیلیوت T.S.Eliot زانای فیزیایی بەناوبانگ دەڵێت: نابێت هەرگیز لەگەڕان و پشکنین بوەستین، کۆتایی هەموو پشکنین و دۆزینەوەیەك دەمانباتەوە ئەو شوێنەی کە دەستمانپێکردووە.

لەماوەی پەنجا ساڵی رابردوودا توێژینەوە و لێکۆڵینەوە لەسەر پێکهاتە بناغەییەکانی ماددە و کارلێکردنەکانیان کراوە ئەویش بۆ تێگەیشتنێکی فراوانی دیاردەی نیمچەئەتۆمی کە دیاردەکە لەچوارچێوەی ناوکی ئەتۆمی یان بچووکتردا-ی بردووین. ئاکامەکەشی بەیەکگرتنەوەی بواری کارۆموگناتیسی و چالاکییە تیشکییەکان شکایەوە.

مەبەستمان ئەوەیە، کە ئەمە تێگەیشتنی لایەنێکی جودای هەمان دیاردەیە.

پێویستە خوێنەر برێك شارەزای زانستی فیزیك بێت و بزانێت گەردیلە، ناوك، پرۆتۆن، ئەلیکترۆن و پێکهاتە وردیلەکانی دیکەی چین، ئەوسا لەپرۆژەی ئەتلەس تێبگات.

پرۆژەی ئەتلەس

زاناکان دەیانەوێت پرۆتۆن بەوزە و تاودانێکی ئێجگار بەرزو بەخێرایی، نزیك لەخێرایی روناکی بدەن بەیەکدا و دواتر ئەو تەقینەوانەی کە لەئاکامی ئەو بەیەکدادانەدا دروستدەبێت، توێژینەوەی لەسەربکەن. بەواتایەکی دی، دەیانەوێت ئەو تەقینەوەیەی، کە پێش نزیکەی پانزە ملیارد ساڵ روویداوە و بەتەقینەوەی مەزن Big Bang ناسراوە و تەواوی پێکهاتەکانی گەردوونی دروستکردووە، بچووکبکەنەوە و لەتاقیگەیەکدا دووبارەی بکەنەوەو دەیانەوێت بزانن گەردوون چۆن پێکهاتووە، ماددەی هاوبەش لەنێوان هەموو پێکهاتەکانیدا چییە، تاریکی مانای چییە؟ ئەمانە و زۆر لایەنی دیکە ئامانجی سەرەکیی ئەم پرۆژەیەن. کە دەمانەوێت لێرەدا باسییان بکەین.

دۆزینەوەکە بەهاوکاریی دوو ئامێر ئەنجامدەدرێت کە ئەویش:

1. تاودەر accelerator:

ئامێرێکە، کە توانای بەرهەمهێنانی گورزی پرۆتۆنی و ئەلیکترۆنی تا ئەوپەڕی وزەداری هەیە، کە بەردەوام دەتوانن وزەی پرۆتۆن و ئەلکترۆن زیادبکەن.

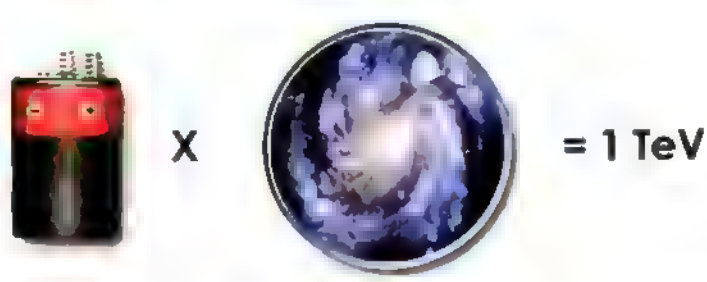
2. هەستیار یان درکپێکەر: توانای خوێندنەوە و تۆمارکردنی پێکدانان و تێکچڕژانی ئاڵۆزی کاتی بەیەکدادانی ئەو گورزە پڕ لەوزانەی هەیە.

وزەی زۆر بەرز؟

لەم دواییەدا زاناکان توانیان بیسەلمێنن کەباشترە لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا وزەی زیاتر بەکاربێت، لەبەرئەوەی لەکاتی بەکارهێنانی وزەی بەرزدا ئاڵۆزی دروستنابێت و نابێتە هۆکاری بەزەحمەتکردنی تاقیکردنەوەکە.

بۆ تریلیۆن ئەلکترۆن ڤۆڵت

رێگەی باوی پێوانی وزە یەکەیەك دەپێورێت کە پێی دەوترێت ئەلێکترۆن ڤۆڵت ev و دەتوانرێت لەلایەن یەك ئەلیکترۆنی بارگاوییەوە یان هەر گەردیلەیەکی دیکە، کە بارگاوی بێت بەهەمان بارگە بەدەستبهێنرێت، بەهۆی تاودانێك کە لەجیاوازیی یەك ڤۆڵتەوە بەرهەمدێت.

وزەیەك کە لەئاکامی تەقینەوە یان پەرتبوونی ئەتۆمییەوە دەردەچێت، نزیکەی یەك ملیۆن ئەلکترۆڤۆڵتە. ئەگەر یەك ملیۆن پاتریی یەك ڤۆڵتی بەدواییەکدا ریزبکەین، هەرچەند ئەمە لەتیۆرییدا راستە، بەڵام لەپراکتیدا نەگونجاوە، چونکە وزەیەکی ئێجگار زۆر بەفیڕۆدەچێت، ئەگەر بتوانین وا

وێنەی ژمارە ١

بکەین و دواتــر بەڕێگایەك ئەوڤۆڵتیە لەســەرچاوەیەکدا بەتاڵ بکەینەوە، ئــەوا ئــەو وزە و تەقینەوەیــە، کە لەئاکامیــدا دروســتدەبێت بەرامبەر بەبەبۆمبێکی ئەتۆمی دەوەستێتەوە! بڕوانە وێنەی1.

لەتاقیگــەی Fermi lab، کــە پێشــتر ئاماژەی پێکرد، گەورەترین تاودان لەوێــدا، کە درابێت بەپرۆتۆن توانیویەتــی وزەی تەنیــا یــەك تریلوێــن، واتــە یەك ملیــۆن ڤۆڵت بداتــە پرۆتۆنەکانــی. ســەیری ئەم هاوکێشەیەی خوارەوە بکەن بۆ زانینی گەورەیی ژمارەکە 10^{12} ev =Tev

بەڵام پــرۆژەی ATLAS لەڕێی تاودەرەکانیــەوە accelarator، دەتوانێت حەوت ئەوەندەی Fermi lab وزە بداتە پرۆتۆنەکانی!

وزە و خێرایی گەردیلەکان

تــاودەرەکان accelarator، کــە پێکهاتەیەکی ئــەم پرۆژەیەیە، وزە بەرزدەکاتــەوە، واتــە خێرایی گەردیلــەکان زیاددەکــەن بۆنمونە. خێرایــی گەردیلەکانیــش لەخێرایی ڕوناکــی نزیکدەبنەوە پێشــنەوەی گەردیلەکان زۆر لەیەکتر دوورکەونەوە. دوای ئــەوە، وزە دەتوانێــت لەزیادبوونێکــی بــەردەوام و خێرادا بێــت، بــەڵام خێرایــی گەردیلەکان بەهێواشی و لەسەرخۆ نزیکتر دەبنەوە لەخێرایی ڕوناکی.

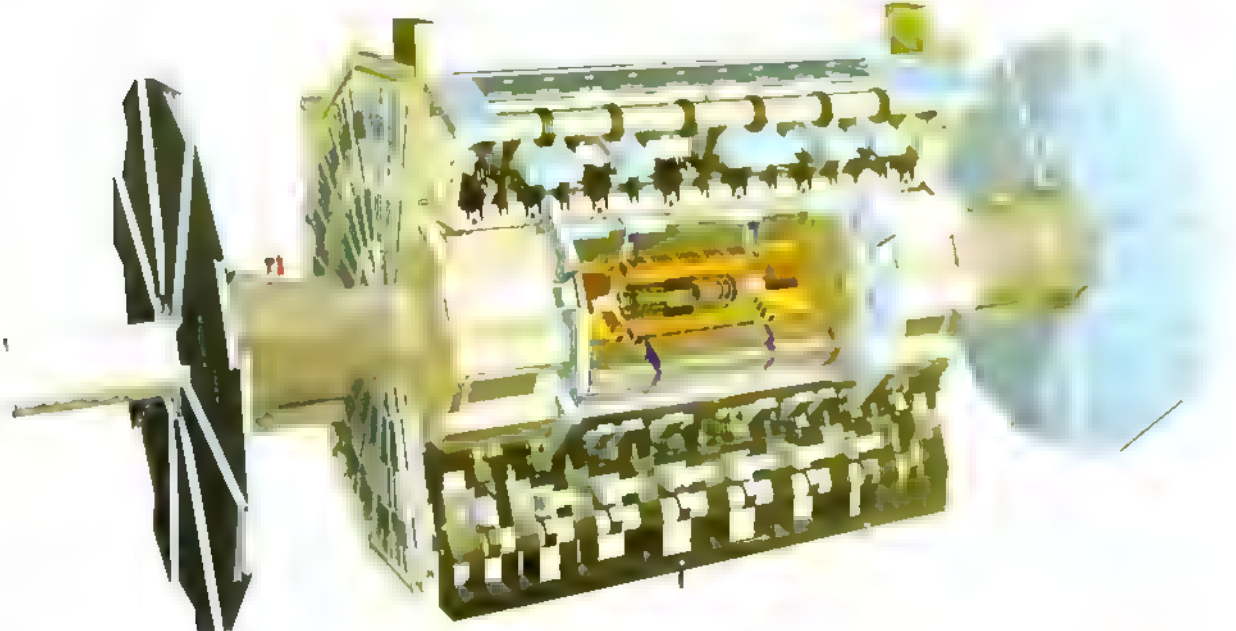
بەهۆی زیادکردنی وزەی تاودانی پرۆتۆنەوە خێرایی پرۆتۆن لەخێرایی ڕوناك نزیکدەبێتــەوە بۆنمونە ئەگەر وزەی پرۆتۆن 1 ئەلکــترۆن ڤۆلت بێت ئەواخێراییڕوناکی 0.00005دەبێت، ئەگەر بــوو بە 1 مێگا ئەلکترۆن ڤۆلت واتە 10^{6} ئەلکترۆن ڤۆلت ئەوا خێرایی ڕوناکی دەبێتــە 0.046، خۆئەگەر وزەی پرۆتــۆن بــۆ 1گێگا ئەلکترۆن ڤۆلت واتــە 10^{9} ئەلکــترۆن ڤۆلت ئەوا خێرایی ڕوناکی دەبێتە 0.875، ئەگــەر وزەی پرۆتــۆن 1تیریلیــۆن ئەلکترۆن ڤۆلت واتە 10^{12} ئەلکترۆن ڤۆلت بێت ئەوا خێرایی ڕوناکی دەبێتە 0.99999956، ئەگــەر وزەی پرۆتۆن بــووە 7 تیریلیۆن ئەلکترۆن ڤۆلت ئەوکاتە خێرایی ڕوناکی دەبێتە 0.999999991 کە نزیکە بەخێرایی ڕوناکی.

وزەی پێویست بۆLHC

LHCناوی‌ئەوئامێرەوپێکهاتانەیە کە بۆ پرۆژەی ئەتڵەس دروستکراوەو بەقوڵایــی 100 مەتر لەژێــر زەویدا بەدرێژایــی تونێلێــك تەرخانکراوە. وشەی LHC کورتکراوەی Large Hydro Collider.

پرۆتــۆن لەگەردیلــەی لەخۆیان بچووکــتر پێکهاتوون، کــە ئەویش کوارك quark و گلــۆون gloun ە. گلۆونــەکان ئەو وردیلانــەن کە هێز لەنێوان کوارکەکان دەگوازێتەوە، یان کوارکەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە. هــەر کوارکێــك نزیکــەی 10٪ ی وزەی پرۆتۆنەکــە هەڵدەگرێــت و هەرگلۆونێکیــش کەمــتر لــەوەش

وێنەی ژمارە ٢

هەڵدەگرێت.

پێکدادانێک بەلای ئێمە و بەلای LHCەوە جێگەی سەرنج و گرنگپێدان بێت ئەوەیە، کە لەنێوانی کوارک، یان گلۆونێک لەپرۆتۆنێکدا لەگەڵ کوارک، یان گلۆونێک لەپرۆتۆنێکی دیکەدا ڕوویدات. بەو شێوەیە بڕی ئەو وزەیەی، کە بەهۆی بەیەکدادانێکی نموونەیی وزەی کوارک- کوارک، گلۆون-گلۆون، یان کوارک- گلۆونەوە لەلایەن LHC ەوە بەرهەم دەهێنرێت، تەنیا کەرتێکی 14تریلیۆن ئەلکترۆن فۆلتە، نزیکەی1تریلیۆن ئەلکترۆن فۆلت و بگرە کەمتریش.

لەپێکدادانی گەردیلەییدا ئەمە ئەو وزەیەیە، کە بارستایی نوێ لەشێوەی گەردیلەی نوێدا لێوەی دروستدەبێت، تا لێرەوەیە دەتوانین زۆر بەکۆنکرێتی بڵێین، کە لەنێوان1-0.1 تریلیۆن ئەلەکترۆن فۆلت چاوەڕوانی گەردیلەی نوێ دەکرێت.

ئەگەر بمانەوێت بەراوردێک بکەین کە چۆن بەزیادکردنی وزەی ئەلکترۆن فۆلت، بارستەی نوێ دروستدەبێت، بۆنموونە ئەگەر وزەی ئەلەکترۆن 0.000000511 تیریلیۆن ئەلکترۆن فۆلت بێت ئەوا ئەلەکترۆنە، بەڵام کە بوو بە0.000938 تریلیۆن ئەلەکترۆن فۆلت ئەوا پرۆتۆنە، خۆ ئەگەر وزەکە بوو بە0.08 تریلیۆن ئەلەکترۆن فۆلت ئەوا وزەی بەشییە و کاتێک وزەکە لەنێوان1-0.1 تریلیۆن ئەلەکترۆن فۆلت بێت، ئەوا بارستەی نوێ دروستدەبێت، کەواتە کاتێک ئەلکترۆفۆلت زیادبکات ئەوا بارستایی گەردیلە بەرەو زیادبوون دەڕوات.

گەشتێک بەناو پرۆژەکە

هەموو شتێک لەگەردووندا بریتییە لەمادده، ماددەش لەئەتۆم پێکهاتووە، ئەتۆمیش بریتییە لەئەلیکترۆن کە بەدەوری ناوکدا دەخولێتەوە، ناوکیش لەپرۆتۆن و نیوترۆن پێکهاتووەو پرۆتۆنیش لەگەردیلەی لەخۆیان بچوکتر پێکهاتوون، پێیان دەوترێت کوارک هەروەک چۆن پێشتر ئاماژەمان پێکرد.

لەمێژووی فیزیاداو بەتایبەت لەناوەڕاستی ساڵەکانی 1930دا، بەجۆرێک لەجۆرەکان، تێگەیشتن لەمادده و پێکهاتە بناغەییەکانی مادده تەواو بوو بوو. ڕۆژەرفۆرد زانای فیزیایی بەناوبانگ، پێشتر دەریخست، کە گەردیلە بەرێژە زۆر وردە، بەڵام ناوکی ئەتۆم زیاد لەپێویست بەرفراوانە!

تیۆری چەندایەتی quantum theory، کە تیۆرییەکە، یاسای تایبەتی فیزیایی سەپاندووە بەسەر گەردیلەی بەئەندازە بچووک و خولاندنەوەی ئەلیکترۆنەکان بەدەوریاندا، پاسادانی کایەی ئەتۆمی و ڕێچکەی خولاندنەوەی ئەلیکترۆنەکانیشی کرد. سیمای بناغەیی ئەم یاسایە ئەوەیە، کە وزە هێزی پاڵنان و تەوژمی گۆشەیی لەگەڵ بارگەکان بەگوڕزی پچڕ پچڕ دێن، پێیاندەوترێت quantum، جگە لەوەش دۆزینەوەی نیوترۆنەکان ڕوونکردنەوەی زیاتری لەسەر تیۆرییە ناوکییەکان بەمرۆڤ بەخشی. کەواتە پرۆتۆن، نیوترۆن و ئەلیکترۆن یەکە سەرەکییەکانی پێکهاتەی هەموو ماددەیەکی ئەم بوونەن.

هێشتا کۆمەڵێک پرسیار هەن بەنهێنی ماونەتەوە و وەڵامنەدراونەتەوە، وەک ئەوەچییە کە نیوترۆن و پرۆتۆنەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە و چییە وچی گەردیلەی ناوکیی پێکهێناوە؟ ئەو هێزە چییە، کە بەشدارە لەونبوونی چالاکییە تیشکییەکانی گەردیلەی ناوکیی، کە تیشکی ئەلفا، بێتا و گامای لێ دروستدەبێت؟ ئەمانەش بەشێکی دیکەی ئەو پرسیارانەن، پرۆژەی ئەتڵەس بۆ وەڵامدانەیان دەخرێتە کار.

تێگەیشتن لەتاودەری پرۆتۆن

تاقیگەی پرۆژەی ئەتڵەس لەسەر سنوری فەرەنساو بەلجیکا کە لەژێر زەویدا جێگیرکراوە بەشێوەیەکە؛ ئەگەر وەک بازنەیەکی گەورە دەستنیشانی بکەین نیوەتیرەی ئەو بازنەیە 4.3 کیلۆمەترە، کەواتە تیرەی ئەو بازنەییەی ناوچەکە داگیردەکات بریتییە لە8.6 کیلۆمەتر وەک لەوێنەی ژمارە (3)دا دیارە.

بۆ لێکۆڵینەوە و ڕاڤەکردنی ناوک، بۆ وردبوونەوە لەنیوترۆن و پرۆتۆنەکان و پێکدادانەکانیان، کە ناوکیان پیکهێناوە، زانایان پێویستییان بەدەزگایەکی تایبەتی بوو.

وزەتاودەر accelerator ئەو دەزگایەیە، کە یارمەتیی فیزیاییەکان دەدات بۆ شیتەڵکردنەوە و تواندنەوەی پێکهاتەی زۆر بچووک بەهۆی

بەرهەمهێنانی گەردیلەی نوێوە، بەهۆی تەووژمێکی زۆر گەورەوە، ئەمەش مانای شەپۆلی کورت.

درێژی شەپۆل λ پێچەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ تەووژم p ی تەنەکان، ئالەمەوە $\lambda = h/p$، بەجۆرێك h بریتییە لەڕێژەی نەگۆڕی پلانك، تا تەووژم زیادبکات شەپۆل لەکورتبوونەوەدایە و ئەو گەردیلەیەی، کە لێکۆڵینەوەی لەسەردەکرێت بچووکترە!

تاقیگاکانی گەردیلە توێژینەوەی بەیەکدادانی گەردیلەیی زۆر وزە بەرز دەکەن، کە بەهۆی تاودەرەوە وزەیان دەدرێتێ.

لەوزە تاودەرaccelerator نوێ و مۆدێرنەکاندا چەند چینێك بەدیدەکرێت رێك لەئاستی detectorکەدا، واتە لەو شوێنەدا، کە گەردیلەکان بەریەکدەکەون، هەریەك لەو چینانە کاریی functionی خۆیی پێبەخشراوە و چاودێریی دروستبوونی ئەو بارستایی و شەپۆلە تازانە دەکەن، کە ئەگەری دروستبوونییان هەیە.

زانا فیزیاییەکانی پرۆژەی ATLAS چاوەڕێی دروستبوونی بارستایی نوێ دەکەن لەڕێی میکانیزمی Higgsوە، دیاردەی Higgs تێگەیشتنی زۆر قورس و گرانە، بەڵام بەهێنانەوەی نموونەیەك رەنگە تێگەیشتنی برێك ئاسانتر بێت.

با وایدانێین، کە لەڕاڕەوێکی ناو کۆلیژێکی زانکۆیەکدا کۆمەڵێك قوتابیی پێگەیشتووی بەشی فیزیك وەستاون و لەنێوان خۆیاندا گفتوگۆی بابەتێکی فیزیکی زۆر گرنگ دەکەن. لەناکاو، پرۆفیسۆرێکی بەناوبانگی بەشی فیزیا دەگاتە ئەوێ و دەیەوێت بەناویاندا تێپەڕێت، چی ڕوودەدات؟ ئەوەی کە ڕوودەدات، ئەوەیە، کە پرۆفیسۆرەکە تووشی بەرگرییەکی زۆر دەبێت و بۆ تێپەڕبوونی پێویستی بەبارستایی زیاتر هەیە، واتە دەبێت بارستایی خۆی زیاد بکات بۆ ئەوەی بتوانێت تێپەڕبێت. ئەو جۆرە لەبەرپەرچدانەوە، پێی دەوترێت Higgs. هەرلەدرێژەی ئەم نموونەیەدا دەڵێین، خۆ ئەگەر لەکاتی قسە کردنی قوتابییەکانی بەشی فیزیك لەگەڵ یەکتریدا، یەکێك لێیان نزیك ببێتەوە و پڕوپاگەندەیەکی سەیری فیزیایی بکات و یەکسەر بەجێیانهێڵێت، چی ڕوودەدات؟ ئەوەی کە ڕوودەدات مقۆمقۆی نێوان قوتابییەکان خۆیان دەبێت و ئەوەی کە دروست دەبێت پێی دەوترێت Higgs، بەڵام ئەمجارەیان هیگسەکە لەنێوان قوتابییەکان خۆیاندا دروستدەبێت! ئەمەیە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە، کە زیادبوونی بەربەست دەبێتە هۆی زیادبوونی هیگس و لەوێوە تەنەکان بارستایی خۆیان زیاد دەکەن.

زۆربەی هەرەزۆرمان بەبواری ئەلکترۆنی ئاشناین و بواری موگناتیسی و هێزی ڕاکێشان. مرۆڤ لەسەر زەوی هەست بەبوونی بواری گراڤیتی دەکات وەك هێزێکی ڕاکێشان. شەپۆلی ئەلیکترۆموگناتیسیش- شەپۆلە ڕادیۆییەکان بەبۆشاییدا گەشتی خۆیان دەکەن بەهەمان شێوەی، کە شەپۆلەکانی ئاو بەسەر ڕووی دەریاچەیەکەوە مەلەدەکەن.

ستاندارد مۆدێلی فیزیایی، کە پێشتر باسمان لێوەکرد، دركی بەبوونی بوارێکی دیکەی جیاواز کردووە کە زۆر زەحمەتە لەبواری تاریکی جیابکرێتەوە، ئەویش بواری Higgs. زانایان وای بۆ دەچن، کە تەواوی بۆشایی گەردوون، بەو بوارە تەنراوە، نەك هەر ئەوەندە بەڵکو گەردیلەکان لەڕووبەڕووبونەوەی ئەم بوارەدا بارستایی زیاتریان دەوێت. بەواتایەکی دی، گەردیلەکان بارستایی خۆیان زیاد دەکەن بۆ ئەوەی بەرەوڕووی ئەو کایەیە ببنەوە و تێیپەڕێنن. بەو پێیە کایەی Higgs بەلای کەمەوە پەیوەستە بەگەردیلەیەکی نوێوە، کە ناوی گەردیلەی Higgs ، یان Higgs boson.

ئامانجی هەرەگرنگ و سەرەکیی پرۆژەی ئەتلەس توێژینەوە و لێکۆڵینەوەیە لەبارەی Higgsی گەردیلەی چاوەڕێکراوەوە، ئەمەیە ئەو ئامانجە کە تا ئێستا زیاتر لەپازدە ملیار، واتە پانزە هەزار ملیۆن یۆرۆی تێدا بەکارهاتووە!

پێکهاتەی LHC لەپرۆژەی ATLAS توانای دۆزینەوە و چاودێریکردنی ئەم گەردیلەیەی هەیەو دەتوانێت وردەکاری تیشکەکانیشی، کە پەخشی دەکاتەوە وێنەبگرێت. ئەمە بەگەورەترین دەستکەوتی زانستی ئەم سەردەمە دەژمێردرێت کە پێشکەش بەمرۆڤایەتی دەکرێت.

ماددەی تاریکی

هەر چرکەساتێك تێپەڕدەبێت، بیرێکی نوێی زانستی لەدایکدەبێت

وێنەی ژمارە ٣

و ئەوەی پێش خـۆی ڕەتدەکاتەوە. تیۆرییەکـەی کۆپەرنیکۆس کە وتی زەوی جەرگەی کۆمەڵەی خۆریی ئێمە نییە، یەکێکە لەو نموونانە!

زاناکان لەم دواییەدا ملکەچی ئەو شۆڕشە سەرسوڕهێنەرە بوون، کاتێك بۆیان دەرکەوت زۆرینەی پێکهاتەکانی گەردوون لەو ماددانە دروستبوون، کە گۆی زەوییان لێ دروستبووە.

لەکاریگەریی هێزی ڕاکێشـانەوە دەتوانین ئەوە هەڵێنجین، کە تاریکی ماددەیەکە بەچاو نابینرێت کەواتە تا ئێستا ڕوون نەبۆتەوە ماددەی تاریکی چییـە؟ لەوانەیە مـاددەی تاریکی پێکهاتەیەکـی نیوترۆنـی بێت، یان لەوانەیە پێکهاتەیەك بێت لەکۆمەڵێك ماددەی سەیروسەمەرە.

ئەگەری قووتدانی گۆی زەوی

بەدرێژایـی تەمەنی ئـەم پرۆژە گەورەوگرانـە، هەندێـك لەزانایـان هەمیشـە ڕەخنەیـان لێگرتـووە و وتوویانە، ئەگەر ئەم پرۆژەیە کەوتە گـەڕ و پرۆتۆنەکان گوڕیان بەسـت، ئـەوا کۆمەڵێك گەردیلـەی تاریکی، کـە پێـی دوترێـت darkness matter، دروستدەبێت و بەخێرایی زیاتر لەخێرایی روناکی و لەشـێوەی

گێژەڵووکە بەدەوری خۆیاندا دەخولێنەوە، کونی ڕەشی گەورە لەناوەڕاستی خۆیاندا دروستدەکەن. کاتێکیش ئەم کونە ڕەشە دروستبوو، ئەوا سەرجەمی گەردیلەکان بەدەوری خۆیدا ڕادەکێشێت و گوڕیان پێدەدات، ئەنجام تاریکیان دەکات. بەوشێوەیە بەردەوام ئەم کونە گەورە دەبێت و لەچەند چرکەیەکدا هەرچی بەدەوریەوەیەتی، ئەو ڕاپێچی دەکاتە ناوخۆی. بەواتایەکی دیکە سەرجەمی تەنەکان ڕاپێچدەکات. لەم ڕێگایەوە گۆی زەوی لەناوەوە بۆ دەرەوە قووتدەدات و لەکۆتاییدا یەك خاڵی ڕەش دەمێنێتەوە.

هەرچی زانایانی لایەنگری ئەم پرۆژەیەشن، ئەوا دەڵێن گوایە ئەو گەردیلانەی بەناوی darkness matterوە دروستدەبن، بۆخۆیان دەبن بەهەڵم و بوونیان نامێنێت. پێیانوایە ئەو تیۆرییەی پێشوو لەڕاستییەوە دوورە. بۆ بینینی ئەو گریمانەیە، کە بەکۆمپیوتەر هێنراوەتە بەرچاو، کلیکی ئەم لینکە بکە. www.metacafe.com

گەشتێك بەناوتاقیگەکەدا

ئەگەر درێژەبڕگەی detector لەناو تاقیگەیەکدا سەیربکەین، وەك وێنەی ژمارە2، لای چەپی وێنەکە دوو مرۆڤ لەسەر کۆتای سەری شەفتەکەوە وەستاون کە نیشانەیە بۆ زەبەلاحی ئەو ئامێرە لەژێر زەویدا.

جۆرەکانی detector

زاناکان لەکاتی بەیەکدادانی گەردیلەکاندا زۆر پەرۆشن بۆ لێکۆڵینەوە لەجۆری ڕووداوەکان. هەروەك ئاماژەمان پێدا لەکاتی بەیەکدادانی گەردیلەدا جۆرەها ڕووداوی نوێ دێنەئاراوە، بۆ ئەم مەبەستە، هەمیشە detector کە لەشوێنێکدا دادەنرێت، کە بتوانرێت بۆمبباران بکرێت بەو گەردیلەنوێیانەی دوای ڕووداوەکان دروستدەبن. detector کان بەشێوەی جیاواز جیاواز دروستکراون، لەسەر بناغەی جۆری گەردیلەی بەیەکدادراو و شێوازی شیکارییەن. دوو جۆری ئەو detector هەن، یەکەمیان نیشانەی جێگیرFixed targe، لەمجۆرەدا لەبەرئەوەی گەردیلەکان بەرەو پێشەوە دەڕۆن و تاودەدەن، detector شێوەیەکی تەشیلەیی هەیە.

دووەمیان پێکدادانی پشتوێنەیی، پرۆژەی ئەتلەس لەمجۆرەیاندا لەبەرئەوەی گەردیلەکان بەتاودان بەرەو ڕووی یەکتر دەڕۆن، detector کە شێوەیەکی لوولەیی هەیە، بۆئەوەی پێکدادانەکە کۆنترۆڵبکرێت.

بۆچی گەردیلەبەیەکدا دەدەین؟

نزیکەی 100 ساڵ لەمەوبەر، ڕەزەرفۆرد یەکەم کەس بوو درکی بەوەکرد، کە دەتوانرێت زۆر لێکۆڵینەوە لەپێکدادانی گەردیلەی ناوکە ئەتۆمییەکانەوە فێرببین، بەڵام لەبەرئەوەی ڕەزەرفۆرد تاودەری ئاوا پێشکەوتووی نەبوو، هات ئەتۆمی هیلیۆمی بۆمببارانکردنی ڕووکەشی جۆرەها ماددەی جۆراوجۆری بەکارهێنا.

ئەو ئەتۆمی هیلیۆمە توانی وزەی بەرزی چەند مێگا ئەلکترۆن فۆلتێك پێکبهێنێت و گەردیلەی قورس لەتەوژمی چالاکیی ڕادیۆیی radioactive decay دا بەرهەمبهێنێت.

دیتێکتەر لەکۆمپیوتەردا

دیتێکتەرەکان لەکاتی بەیەکدادانەکەدا ملیۆنەها داتای جۆراوجۆر تۆماردەکەن، لەبەرئەوە زۆر گرنگە کۆمپیوتەرێکی مێشك زیرەك بۆ ئەم مەبەستە هەبێت، بتوانێت چاودێری هەڵسوکەوتی تەقینەوەی بەیەکدادانەکە بکات و لەهەمانکاتیشدا ئەو گەردیلە نوێیانەش درك پێبکات، کە لەکاتی پێکدانددانەکەدا بەرهەمدێن.

چۆن بەیەکدادەدەن؟

بۆ بەیەکدادانی پرۆتۆنەکان لەو تاقیگەیەدا، زانایان لەناو تونێلەکەدا، بەدرێژایی چێوەکەی، دوو بۆرییان بەتەنیشت یەکترییەوە دروستکردووە، هەریەکەیان بەپێچەوانەی ئاراستەی ئەوی دیکەیانەوە تەوژمی پرۆتۆن ڕەوانەدەکەن. ئەم دوو بۆرییە لەناوەڕاستدا یەکتری دەبڕن تا ئەو دوو تەوژمی پرۆتۆنە بەیەکتریدا بدەن.

لەبەرئەوەی، کە هەردوو گوڕزی beam پرۆتۆنەکان بەدوو بۆریی جیاوازدا، دژیەیەکتر و لەناو بوارێکی موگناتیسیدا، زۆر بەتیژی تێدەپەڕن، چۆن دەتوانن لەو حاڵەتەدا بەیەکتردا بدەن؟ لەخاڵێکی دیاریکراودا و لەناوەڕاستی ڕاڕەوی ئەو پرۆتۆنانەدا شوێنێکی تایبەتی هەیە، پێی دەوترێت خاڵی بەیەکدادان. وەك پێشتریش ئاماژەمان پێکرد،

لەوشوێنەدا دیتێکتەر هەیە، کە تیایدا هەردوو گورزی پرۆتۆنەکە بەریەکدی دەکەون.

ئەو وێنەیەی سەرەوە وێنەیەکی هێڵکاری بچووککراوەی برگەیەکی ئەو بازنە گەورەیەیە، کە لەناو تونێلەکەدا دروست کراوە. ئەو برگەیە لەو شوێنەدا وەرگیراوە، کە تاودانی پرۆتۆنەکان دەست پێدەکات، ئەو شوێنەیە، کە تەوژمی پرۆتۆنیی بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێنە ناو دوو بۆرییەکەوە.

تاقیکردنەوەکە لەئامێری detector لەناوتونێلێکدادروستکراوە بەشێوەی بازنەیەکی گەورە تاودانی پرۆتۆنەکان دەستپێدەکات کە لەچوار بازنەی جیاواز دروستکراوە. بەشێوەیەك بازنەی یەکەم زۆر بچکۆلەیە و پرۆتۆنەکان دەهاوێژرێن و بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێنە ناو بۆرییەکانەوە. لوتی ئەم تیرەی بازنەیە ئاماژەیە بۆ بازنەی یەکەم. هەر لەدوای ئەو بازنەیە بازنەی دووەم دێت، بەچێوە گەورەترە لەوەی یەکەم، دواتر بازنەی سێیەم و دواتریش چوارەم، کە گەورەترین و دوا پێچی ئەو سیستەمەیە. زۆر گرنگە لەوە تێبگەین، چۆن ئەو دوو گورزە لەپرۆتۆن تاو پێدەدرێن. کاتێك پرۆتۆنەکان بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێنە ناو بۆرییەکانەوە، ئەو بوارە موگناتیسییەی کە دەوری ئەو بۆرییانەی تەنیوە دەبێتە هۆی گورپێدانی گەردیلەکان و بەوشێوەیە گورزە پرۆتۆنییەکان وردە وردە خێراییان زیاددەکات، لەبازنەی بچووکی یەکەمەوە بۆ دووهەم و سێیەم و لەوێشەوە بۆ بازنەی گەورەی سەرەکی. لەیادمان بێت، بەردەوام پرۆتۆن بەپاڵەپەستۆ دەخزێنرێتە ناو بۆرییەکانیشەوە، بۆئەوەی ئەم گازی پرۆتۆنەکە لەناو بۆرییەکاندا وردە وردە دەستیان بەتاودان کردووە، بۆئەوەی بەو تاودانە خێرایی پرۆتۆنەکان بگەیێنرێتە نزیك خێرایی رووناکی، دەبێت ئەو تاودانە 10 تا 15 ساڵ بەردەوام بێت.هەموو ئەوە دەزانین، کە لەکاتی گورپەستنی گورزە پرۆتۆنییەکاندا و بەهۆی کاری لێکخشاندن Friction وە پلەی گەرمی بۆرییەکە، پرۆتۆنەکان زۆر بەرزدەبێتەوە. بۆ نزمکردنەوەی پلەی گەرمیی ئەو بۆرییانە، بەتەوژم گازی هیلیۆم بەبۆرییەکی گەورەتر کە هەردوو بۆرییە پرۆتۆنییەکان لەخۆدەگرێت، بەهەمان ئاراستەی رۆشتنی پرۆتۆنەکان رەوانە دەکەین. ئەو دۆخە ساردەی کە ئەو گازی هیلیۆمە دروستیدەکات ساردترین دۆخە لەگەردووندا. پلەی گەرمیی ئەو بۆرییە دەگاتە 270- پلەی گەرمی سیلیزی، واتە 270 پلە ژێر سفری سیلیزی کە لەهیچ شوێنێکی ئەم گەردوونەدا مرۆڤ دەرکی بەپلەی گەرمیی ئاوا نزم نەکردووە.

ئەم تاقیکردنەوەیە تائێستا بەگەڕ نەخراوە و دەستی پێنەکردووە، بەپێچەوانەی ئەوەی لەمیدیاکاندا باسکرا کە لەمانگی نۆڤێمبەری ساڵی رابوردوودا، گوایە تاقیکردنەوەکە کراوە، ساڵی رابردوو ویستیان دەست بەناردنی پرۆتۆن بکەن بۆ ناو بۆرییەکان، بەڵام لەبەر لێچوون لەبۆریی گازی هیلیۆمەکەدا نەیانتوانی بەردەوام بن، بەڵکو وەستان و ئێستا چاوەڕێی چاککردنی تەواوی دەکەن.

پەراوێزەکان

1. ساڵی رووناکی پێوەرێکە، زانایانی فیزیك بۆ پێوانەی خێرایی تەنەکان دایانرشتووە. ئەم پێوانەیە بریتییە لە300000 کیلۆمەتر لەچرکەیەکدا، زیاتر لەچارەکە ملیۆنێك کیلۆمەتر لەتەنیا چرکەیەکدا.

2. تەقینەوەی مەزن Big Bang: ناوی ئەو تەقینەوە سەرەتایی و گەورەیەیە، کە پێش 14 هەزارملیۆن ساڵ، لەبۆشاییدا رویداوە و ئەم گەردوونەی ئێستای پێکهێناوە. زاناکان وای بۆ دەچن تەقینەوەی مەزن تەنیا لەخاڵێکەوە، کە قەبارەی نووکی پێنووسێك بووە و بریتیبووە لەگازێك بەبارستایی نزیك لەسفرەوە و بەچڕی بێکۆتایی، دروستبووە.

3. سوپەرنۆڤا suppernova: ناوی ئەو تەقینەوە لاوەکییەیە، کە پێش نزیکەی 4 هەزار ملیۆن ساڵە لەبۆشایی گەردووندا روویداوە و هەسارەی کاکێشانی لێدروست بووە، کە ئەم کۆمەڵەی خۆرەی ئێمە یەکەیەکی بچووکی ئەو تەقینەوەیەیە.

سەرچاوەکان

http://atlas.ch

http://www.metacafe.com/watch/yt-AHT9RTlCqjQ/protons_accelerate_in_lhc_and_collide_in_atlas

http://www.youtube.com/watch? 3rEGlyZwAc&playnext_from=PL&feature=PlayList&p=A0D28DC4C31CCD67&playnext=1&.ndex=3

http://www.metacafe.com/watch/yt-HOCK9gapEqM/end_of the world_the large hadron collider_lhc/

araswahab@hotmail.com

گەر هەیڤ دەرنەکەوتایە
مرۆڤ نەدەبوو
وەهاب ئەسوەد

زاناکان بەمدواییە بۆیان دەرکەوتووە هەیڤی ئێمە شتێکی نایەبەو شایەنی ئەم سەرنجراکێشانەیەو ئەو رێگەیەی پێی هاتۆتەسەر زەوی زۆر دەگمەنە. کۆمەڵێک گەردوونناسی ئەمریکی بەسەرۆکایەتی خاتوو نادیا گررلۆڤای زانا گەیشتنە ئەوەی کە لەنێوان 400 خۆردا تەنیا یەکێکیان ئاماژە بەوە دەدەن کە هەسارەیەک لەجۆری هەیڤی زەمینی هەیەو بەدەوری هەیڤدا دەسوڕێتەوە. ئەم کارە گرنگیەکی زۆری بۆ داهاتووی زانستی گەردوونناسی هەیە. ئەو چوار سەد خۆرەی کە زاناکان بۆ پشکنین هەڵیانبژاردووە تەمەنیان نزیکەی 30 ملیۆن ساڵە کە هەمان تەمەنی خۆرەکەمانە کاتێک کە هەیڤی زەوییەکەمان دروستبوو.

سیناریوکانی دەرکەوتنی هەیڤ

یەکەم سیناریۆ ئەو مۆدیلەیە کە زۆربەی زاناکان لەسەری کۆکن و پێی دەوترێتSplash model or gaint impact Big hypothesis بەپێی ئەم مۆدێلە لەپاش ماوەیەکی کەم لەدروستبوونی زەوی، زەوی بەر بارستاییەکی گەورە کەوتووە و ئەگەری ئەوە هەیە قەبارەی ئەو بارستاییە بەقەدەر قەبارەی مەریخ بووبێت، گەورەترین بەشی بارستەکە لەگەڵ زەویدا بوون بەیەک، بەلام زۆر بەشی گەورەی زەوی پارچەکانی پەرش بۆتەوەو پاشان لەگەڵ پاشماوەی ئەیزەکدا یەکیانگرتووەو هەیڤیان پێکهێناوە. لەهەمانکاتدا زۆر لەتەپوتۆز پەرش بۆتەوە و بەگشت کۆمەڵەی خۆردا بڵاوبوونەتەوە. لەرێگەی توێژینەوەی ئەم هەورە تەپوتۆزەوە دەتوانین بوونی تەقینەوەیەکی هاوچەشن لەخۆرەکانی دیکەدا بزانین.

سیناریۆیی دووەم پێیدەوترێت مۆدێلی تەڵە، زاناکان دەڵێن کاتێک کە کۆمەڵەی خۆر دروستبوو هەسارەکان لەگەڵ زۆر لەتەنە گەردوونییەکاندا بەریەککەوتن، بەشێک لەم تەنانە لەوانەیە کەوتبنە ژێر کاریگەری هەسارەکەو خولگەکەیان گۆڕیبێت و بووبن بەهەیڤ، بەمانایەکی دیکە لەوانەیە هەیڤ لەشوێنێکی دیکە دروستبووبێت پێشئەوەی هەسارەیەکی لەخۆی گەورەتر لێی نزیکبووبێتەوەو کەوتووبێتە تەڵەی کێشکردنەکەیەوە.

لەکۆمەڵەی خۆردا بڕوابایە کە هەردوو هەیڤی مەریخ دیمۆس و فۆبۆس لەسەرەتادا ئەیزەک بوون و لەو پشتێنەوە هاتوون کە دەکەوێتە نێوان مەریخ و جۆبیتەرەوە، هەردوو هەیڤەکە لەڕووی قەبارەو شێوەوە لەئەیزەکەکان زیاتر دەچن وەک لەو هەیڤانەی کە لەدەوری هەسارەکانی دیکەدا دەیانبینین.

کارێکی نەشیاوە کە هەیڤی زەوی وەک ئەو هەیڤانە بەم رێگەیە بووبێت، چونکە ئەوە پێویستی بەکۆمەڵێک رێکەوتی پێشبینی نەکراوە، لەوانەش پێویستە هەیڤ بەخێراییەکی دیاریکراو نزیک ببێتەوە بەماوەیەک کە نزیکەی 50 هەزار کیلۆمەترە خولگە بنەڕەتیەکەی خۆی جێبێڵێت و بچێتە خولگەیەکی نوێوە بەدەوری زەویدا بێنەوەی بەریەکبکەوێت، لەبەرئەوەی هەیڤ بەگوێرەی زەوی گەورەیە، بۆیە ئەم سیناریۆیە بەلێکدانەوەیەکی شیاو دانەنراوە.

سیناریۆی سێیەم، مۆدێلی شلبوونەوەیە کە دەڵێت هەیڤ لەو ماددەو پارچانە دروستبووە کە لەقۆناغە زووەکانیدا لەزەوییەوە جیابوونەتەوە، کە چینە بەرزەکانیان نەرمبوون و بەئاسانی لێبوونەتەوە، بەلام جیۆلۆجییەکان ئەم مۆدێلە رەتدەکەنەوە بەهۆی ئەوەی کە شاخەکانی هەیڤ ئاویان کەمتر تێدایە وەک لەهاوشێوەکەی لەسەر زەوی و لەرێژەی جیاواز لەکانزاکان پێکهاتوون، ئەگەر هەیڤ لەماددە زەمینییەکان بووایە ئەوا پێکهاتە کانزاکانی هەمان رێژەی دەبوو.

دوا سیناریۆی دروستبوونی هەیڤ مۆدێلی جووت هەسارەییە، تیشک دەخاتەسەر ئەوە کە لەهەندێک حاڵەتدا ئەو ماددە ئاسەرەتاییانەی کە هەسارەکانیان لێپێکهاتووەو دابەشدەبن بۆ دوو کۆمەڵەی نایەکسان کە یەکەمیان هەسارەو دووەمیشیان هەیڤی لێپێکهاتووە. گەردوونناسەکان بڕوایانوایە کە هەیڤەکانی جوبیتەر لەم چەمکەوە دروستبوون. بەلام کێشە لەوەدایە کە چینە بەرزەکانی هەیڤ ئاسنیان بەبڕێکی تەواو تێدا نییە وەک گریمانە کرابوو ئەگەر مۆدێلەکە راست بێت.

ئەگەر سەیری مۆدێلی یەکەم بکەین دەبینین کە سەیر نییە ئەگەر خولگەی ئەم تەنە لەگەڵ خولگەی زەویدا یەکبێن، لەو زەمەنەدا ناوچەی ناوخۆیی کۆمەڵەی خۆر پڕبووە

لەو پارچە قەبارە جیاوازانەی کە پاشماوەی دروستبوونی هەسارەکان پێکدێنن.

بەپێی ئەم مۆدێلە، هەیڤ بەخێراییەکی زۆر بەپێوانە گەردوونییەکان دروستبووە، کە پێویستی بەتەنیا کەمتر لەسەد ساڵ بووە. کاتێک کە تەنی گەردوونی لەگەڵ زەویدا بەریەککەوتن گەورەترین بەشی لەزەویدا نقوومبوو و کانزاکانی چوونەتە چینە رووپۆشەکانی زەوییەوە.

بەپێی زانیارییەکانی توێژینەوەی ئەو تەپوتۆزەی بەهۆی ئەم بەریەککەوتنەوە لەزەویەوە دەردەچێت، دووربینی گەردوونی سپیتزەر بەدوای ئەو شەپۆلانەدا دەگەڕێت کە بەقەدەر درێژی ئەو شەپۆلانەن لەو هەورە تەپوتۆزانەوە دەردەچن کە باسمانکردن. لەسنووری ئەو درێژیانەدا180-3میلیمەتر پلەی گەرمی تەنە گەردوونییەکان نزمن بەپلەیەک کە ناتوانین تیشکێکی رووناکی ئاسایی پێدا بنێردرێن، بەهۆی ئەم دووربینە و بەراوردکردنی ئەم زانیاریانەوە توانیمان تەنیا هەسارە بدۆزینەوە کە لەنێوان 400 ئەستێرەدا هەورێکی تەپوتۆزی هەیە.

تێبینی گەردووناسەکان دەریخست کە دروستبوونی هەسارە لەبارە ئاساییەکاندا پاش 30 ملیۆن ساڵ لەدروستبوونی ئەستێرەوە تەواودەبێت، هەسارە بەردینەکان بەتەواوی وەک هەیڤەکەمان وایە کە لەبەیەکدالکاندنی پارچە بەردە پەرشبووەکان و بەقەبارەی جیاواز دروستبوون.

ئەم کردارەش بڕێکی گەورە لەتەپوتۆز دروستدەکات، تائێستاش زاناکان بڕوایانوایە کە ئەم کردارە پێش 50-10 ملیۆن ساڵ بەر لەدروستبوونی ئەستێرە ڕوویداوە.

ژمێریارییە نوێکان دەریانخستووە کە ئەم کردارە پاش30ملیۆن ساڵ لەدروستبوونی ئەستێرەوە تەواودەبێت.

ئەو هەیڤەی بەدەوری زەوییەکەماندا دەسوڕێتەوە بەگوێرەی زەوی گەورەیە. تیرەی مانگ بچوکترە لەتیرەی زەوی بەچوار ئەوەندە. دەتوانین ئەم کارە لەگەڵ هەیڤی گانیامیدا Ganymedes بەراوردبکەین، و تیرەی 27 جار لەتیرەی هەسارەی دایک بچوکترە کە جوبیتەر بەدەوریدا دەخولێتەوە، گەورەیی هەیڤ وادەکات کە

کاریگەرییەکانی لەسەر زەوی هەستپێکراو بێت بەبەراوردکردنی کاریگەری هەسارەکانی دیکە لەسەر هەسارەکانی.

ئەگەری ئەوە هەیە کە هەیڤەکەمان بەرپرس بێت لەتوانای بوونەوەرە زیندووەکان لەگەشەسەندن لەسەر زەوی.

یەکێك لەڕوونترین کاریگەری هەیڤ لەسەر زەوییەکەمان هێزی هەڵکشان و داکشانە، بەهۆی ئەم دیاردەیەوە ژینگەیەکی بایولۆژی دروستبووە کە تێیدا ژیان بەتەواوەتی ملکەچی بەدوایەکداهاتنی هەڵکشان و داکشان دەکات.

ئەم گواستنەوەیە لەنێوان دوو ژینگە بایولۆژییەدا لەوانەیە ئەو هێزە پاڵنەرە بێت کە هانی بێ‌بڕبڕەداری ژیانی لەدەریاوە بۆ وشکانی داوە، ئەو بوونەوەرە زیندووانەی کە ئاوییان لێدەبڕێت ناچاردەبن کە هەوڵ و کۆششێك بۆ گونجاندنی لەگەڵ ژینگەیەکی نەناسراودا.

ئەو بوونەوەرانەی کە وشکانییان داگیرکرد، لەوانە مرۆڤ، سەرەتای دروستبوونی سیستمە بایولۆژییە پێشکەوتووەکان بوون، کە مانای وایە لەوانەیە ئەگەر هەیڤ دەرنەکەوتایە مرۆڤ نەبوایە.

هەیڤ تائێستا گرنگییەکی تایبەتی لەپەیوەندی جیۆلۆجی لەگەڵ زەویدا هەیە، کێشکردنی هەیڤ تەنیا کارناکاتەسەر ئاوی دەریاکان، بەڵکو بەپلەیەکی کەمتر کار لەتوێکڵی زەویش دەکات، لەماوە رووەکاندا دووری نێوان زەوی و هەیڤ زۆر کەمتر بوو وەك لەوەی ئەمڕۆ، بەمەش هێزی هەڵکشان و داکشان گەورەتربوو، ئەم کارە بووە هۆی فشارخستنەسەر توێکڵی زەوی بەبڕی یەك کیلۆمەتر کە ئەمەش تێکچوونێکی گەورەی لەناو زەویدا دروستکرد، بەیەکگرتنی ئەم تێکچوونە لەگەڵ گەرمی ناوەوەی پێکەوە، هانی توانەوەی زەوییان کە ئەمەسکی کەمی هەبوو کە ئەمەش بووەهۆی هاندانی پێکەوەلکاندنی کیمیایی ماددە سەرەتاییەکان و هۆی دروستبوونی توێکڵی زەوی لەرێگەی توێکڵی زەوی و ئەو ماددانەی کە تیایدان ئەو جوڵەی ئاڵوگۆرکردنە پەیدا بوو کە بابەتێکی گەورەی بۆ پەرەسەندنی جووڵەی کیشوەرەکان هەیە.

لەبەرئەم هۆیانە زۆر لەزانایانی گەردووناسی لەو باوەڕەدان ئەو هەسارانەی کە لەزەوی دەچن و لەکۆمەڵە خۆرییە دوورەکاندان هەرگیز بەم دەوڵەمەندی و جۆراوجۆرەی زەوی نابن، لەبەرئەوەی ئەو هەسارانە هەیڤیان نییە، هەروەها لەبەرئەم هۆیە گومان لەوەدایە کە وەرزە جێگیرەکانیان هەبێت وەك زەوی.

زۆربەی ئەوانەی کە پسپۆری هەسارەکانن ئاماژە بەوەدەدەن کە لادانی خولگەی زەوی بەبڕی 23.5 پلە ئەنجامێکە لەئەنجامەکانی بەریەککەوتنی لەگەڵ هەیڤدا و قەبارەی هەیڤە وای لەم لادانە کردووە جێگیربێت، بەبێ ئەم جێگیربوونە یاساکانی ژیان بەتەواوەتی جیاوازدەبن، کە لادانەکە لە 60 پلەوە بۆ 90 پلە دەگۆڕێت، لادانی ناماوەندی زەوی مانای وایە کە جیاوازی لەگەرمی جەمسەر و هێڵی یەکسان کۆمەڵێك ناوچەی گەرمیمان دەداتێ، ئەمەش زۆر لەو هەڵبژاردنانەمان دەخەنەبەردەم کە زێ بەپەیدابوونی ناوچە ئەکالوجییە پسپۆڕەکان دەدەن کە رێگە بەجۆری زیاتر بدەن گەشەبکەن.

بوونی کەرکن لەجێگەکەی سەرەوەی زەوییدا یەکێك لەکاریگەرییەکانی هەیڤی هیناوە ئەرزی، هەر لەکاتی شیکردنەوەی بەکەمێنی ئەو نموونانەوە کە لەخۆڵ و خاکی هەیڤەوە وەرگیراوە، زاناکان بەسەرسوڕمانەوە پرسیار دەکەن بۆچی زۆر لەکانزاکان لەنیکەی شاخەکاندا هەن بەبەراوردکردن لەگەڵ هەیڤدا؟ ئەگەر زەوی تواوە بووبێت وەك چۆن زاناکان بڕوایان وابوو ئەوا دەبێت کانزاکان لەناوکدا کۆبووبێتنەوە و هەر لەوێشدا مابنەوە بەشێوەیە وادادەنرێت کە توێکڵی زەوی هەمان ئەو بڕە کانزایەی تێدایە کە لەتوێکڵی هەیڤدا هەیە.

بۆڕوونکردنەوەی ئەم کارە باشترە ئەو بەریەککەوتنەی کە هەیڤی دروستکرد پارچەی گەورە لەبەشی خوارەوەی زەوی پەرشبوونەتەوە پاشان بەو ئەنجامە گەیشتن کە لەئەنجامی بەریەککەوتنەکەوە مابووەوە، بەواتایەکی دیکە هێزی بەریەککەوتن، ناوکی ئەم بەریەککەوتنە فورسەکەی جیاکردەوە و تێکەڵ بەناوچەی رووکەشی زەوی کرد.

کانزاکان لەم ناوچەیەدا بەهۆی

جوولەی توێکڵی زەمینییەوە بەدرێژایی ملیۆنەها ساڵ جوڵان و بەرزبوونەوە تا لەناو جەرگەیدا کۆببنەوە، ئەمەش ئەوانەن کە مرۆڤ دەریان دێنێت.

خزمەتێکی دیکە کە هەیڤ پێشکەشی دەکات، وەستانێتی وەك قەڵغانێك دژی ئەو نەیزەکانەی دەکەونە خوارەوە. کێشکردنەکەی ئەو نەیزەکانە لادەدات کە بەرەو زەوی دێن بەجۆرێك کارەساتەکان بەو زۆرییە ڕوونادەن کە لەتوانای بوونەوەرە زیندووەکان بەدەربێت.

لەڕێگەی ئەم زانیارییانەوە دەبینین کە ژیان شێوەیەکی دیکەی دەبوو ئەگەر هەیڤ نەبووایە، ئەم زانیارییە دەتوانرێت بۆ دیاریکردنی بەڵگەنەویستەکان بەکاربهێنرێت لەکاتی گەڕان بەدوای هەسارەیەکدا کە لەهەسارەکەمان بچێت، بەتایبەتی تەکنۆلۆژیایەکی پێشکەوتووترمان هەبێت نەك تەنیا توانای دیاریکردنی هەسارەکانی هەبێت، بەڵکو هەیڤەکانیش.

وەرگێڕانی: دڵنیا عەبدوڵڵا

سەرچاوە: 3a.comwww.algam

ئاگاداری کێشت بە

لێکۆڵینەرەوەیەکی ئەمەریکی ئاشکرایکرد قەڵەوی ڕۆڵێکی پارێزەر دەبینێت لەو کەسانەدا کە تووشی نەخۆشییەکانی دڵ بوون، ئەمەش پێچەوانەی هەموو ئەو ڕاسپاردانەیە کە چەند وەختە پزیشك بەنەخۆش دەڵێت و وا باوە زیادبوونی کێش یەکێکە لەو فاکتەرانەی دەبێتەهۆی تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان.

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە پسپۆڕانی ناوەندی پزیشکی ئۆکزنر لەنیو ئۆرلینز لەویلایەتی لوزیانا ئەنجامیانداوەو لەگۆڤاری کۆلیجی ئەمەریکی بۆ نەخۆشییەکانی دڵ بڵاوبۆتەوە، ئەو کەسانەی قەڵەون و نەخۆشی دڵیان هەیە بەشێوەیەکی باشترو بۆماوەیەکی درێژتر دەژین بەراورد لەگەڵ ئەوانەی هەمان کێشەی تەندروسیان هەیەو کێشیان کەمترە.

د. کارل لاڤ بەڕێوەبەری خۆپارێزی لەنەخۆشییەکانی دڵ لەناوەندی ئاوبراوو نوسەری سەرەکی لێکۆڵینەوەکە ڕایگەیاند ئەو کەسانەی نەخۆشی دڵیان هەیە بەشێوەیەکی باشتر وەڵامدانەیان بۆ چارەسەرکردن هەیەو لەهاوتاکانیان کە لاوازن بۆماوەیەکی درێژتر دەژین، هەروەها ئەوەشی نەشاردەوە هەرچەندە لەم دۆزینەیکیە پزیشکیەدا قەڵەوەکان لەلاوازەکان زیاتر بەختیان هەیە، بەڵام میکانزیمەکەی نەزانراوە و بۆ یەکەمجار لەسەرەتاکانی ئەم دەیەیەدا تێبینیکرا، زیاتر ئەگەری ئەوە زاڵە بەرئەنجامی کۆمەڵێك فاکتەرین وەك کاریگەری قەڵەوی بۆسەر چەورییە خانەکان و کردارەکانی زیندەپاڵ و بەرگریکردنی ئینسۆلین و زیندەپاڵی شەکری گلۆکۆز و کۆتیشانەی زیندەپاڵ و ڕێکرییەکانی دیکەی قەڵەوی

د. لاڤ ئەوەشی ڕوونکردەوە دەشێت ئەو کێشە زیادەیە لەم نەخۆشانەدا سوودی ئەوەی هەبێت کە جەستەیان زیاتر توانای بەرگریکردنی دژی نەخۆشی دەبێت وەك لەکەسانی لاوازدا هەروەها ئەو کەسانە بەهۆی قەڵەوییانەوە ڕوو نیشانەی نەخۆشی دیکەیان لەسەردەردەکەوێت و بەهۆیانەوە دەستنیشانکردنی نەخۆشی دڵ لەلایان زووتر ئەنجامدەدرێت، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا توێژەران هۆشمەندی دەدەن کە نابێت ئەو بڕوا هەڵەیە لەنێو خەڵکدا بڵاوبێتەوە کە زیادبوونی کێش چارەسەرە یان یارمەتیدەرە بۆمانەوەی مرۆڤ و درێژبوونی تەمەنی کاتێك تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت، چونکە قەڵەوی زۆربەی جار هۆکاری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و گیرانی خوێنبەر و زیادبوونی مەترسییەکانی مردنی کتوپڕ و نەخۆشی کاریگەری خراپی هەیە بۆسەر تەندروستی کە لەگەڵ فاکتەر و مەترسییەکانی نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان دووهێندە دەبن.

ئەمجارەیان ئەنفلونزای بەراز

د. عوسمان جەمال

ئەنفلۆنـــزای بـــەراز بۆیەکەمجار لەساڵی1918 لەوڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمەریـــکا بلاوبۆوە لەنێـــو ئاژەڵی بەرازادا لەجۆری H1N1و بوو بەهۆی کوشـــتنی ملیۆنەها مرۆڤ، پاشـــان لەمانگی ئاياری 1976ســـەربازێکی ئەمەریکی تەمەن 19 ســـاڵ تووشی ئەنفلونزا بوو، ئـــەوکات بۆچوونەکان وابـــوون کـــە ئەمە هەمـــان هۆکاری پەتای کوشندەیە کە لەساڵی 1918 هەبـــووەو دواتر ســـەربازەکە گیانی

لەدەستدا، لەساڵی 1977یشدا لەهۆنگ کۆنگ جۆرێکی دیکە لەئەنفلۆنزای بەراز دۆزرایەوە کە لەجۆری H3N2 بوو، دواتر لەساڵی 1988 دا لەمانگی تشرینی یەکەمدا ژنێك لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەهۆی ئەنفلۆنزای بەرازەوە گیانی لەدەستداو نزیکەی سەد کەسی دیکەش تووشیبوون.

لەساڵی 1998 دا لەچوار ویلایەتی ئەمەریکا ئەو پەتایە لەناو بەرازدا بڵاوبۆوە دواتر زاناکان دەریانخست کە ئەم هۆکارە لەتێکەڵبوونی ئەنفلۆنزای مرۆڤ و باڵندەو بەراز دروستبووە و دەرکەوت کە بەراز توانای گرتنەخۆی چەند جۆرێك ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای هەیە و دروستکردنی جۆری نوێ. پاشان لە20ی ئابی 2007 لەوڵاتی فلیپین پەتایەك لەئەنفلۆنزای بەراز بڵاوبۆوە، ئینجا لەمانگی نیسانی 2009 لەئەمریکا جارێکی دیکە ئەخۆشییەکە لەمرۆڤدا بڵاوبۆوە چەند کەسێکی کوشت و بۆچوونەکان دەڵێن چوار جۆر لەئەنفلۆنزای کۆمەڵی A لەجۆری H1N1 یەکێکیان ئەنفلۆنزای مرۆڤەو یەکێکیان باڵندەو دوانیان ئەنفلۆنزای بەرازە.

گواستنەوەی نەخۆشییەکە

گواستنەوە لەنێوان بەرازدا، لەئاژەڵی نەخۆشەوە بۆساغ ڕاستەوخۆ بەهەناسە یان بەچاو دەگوێزرێتەوە، ئەمیش زۆرخێرا ڕوودەدات، بەڵام گواستنەوە بۆ مرۆڤ

جیاوازە و ئەو مرۆڤانە تووشدەبن کە بەرۆری مامەڵە لەگەڵ بەرازدا دەکەن و ئەمە لەساڵی2004 پشدا روویدا. هەروەها تێکەڵبوون لەگەڵ ئەنفلۆنزای باڵندە H5N1 لەناو بەرازدا روودەدات و لەمرۆڤەوە بۆ مرۆڤیش لەرێگەی هەناسەو پژمینەوە دەگوێزرێتەوە.

بڵاوبوونەوە

ئەم پەتایە زیاتر لەوەرزی سەرمادا بڵاودەبێتەوە، لەشوێنە گەرمەکاندا و هەموو کاتێك لەناو بەرازدا ئەگەری بڵاوبوونەوەی هەیە، هەروەها بەهۆی هەناسەوە زۆر بەخێرایی بڵاودەبێتەوە، بەڵام رێژەی مردن4-1٪ تێپەرناکات و 21ی نیسانی2009 بەفەرمی WHO CDC، رایانگەیاند کە جۆرێکی نوێ لەنەخۆشی ئەنفلۆنزای بەراز H1N1 هەیە.

پاشان یەکەم حاڵەتی مردن تۆمارکرا لەژنێکدا کە نیشانەی هەناسەیی هەبوو، زاناکان وای بۆدەچن ئەگەری بڵاوبوونەوەی هەیە لەنیوەی باشووری سەر زەوی وەك نیوزیلانداو ئوسترالیا.

نیشانەی بەرچاو لەبەراز

تا، سستی، پژمە، کۆکە، کەم خواردن، توندی هەناسە، هەندێجار لەبارچوونی بەچکەو کەمبوونی کێش، لەنیشانە دیارەکانی نەخۆشییەکەن لەبەرازدا.

نیشانەی بەرچاو لەمرۆڤ

ئەنفلۆنزای بەراز بەسێ جۆر نیشانەکانی دەردەکەون

شێوەیەکی بێنیشانە، هەندێك نیشانەی سووك و نیشانەی توند و ئەگەری مردن بەهۆی هەوکردنی سییەکان.

بەگشتی نیشانەکان ئەگەر هەبن بریتین لەکۆکە، تا، پژمە، سەرئێشە، هەوکردنی قورگ، دابەزینی پلەی گەرمی لەش، هاتنەخوارەوەی لیك لەلووت، ئێشی ماسولکەی لەش و دڵتێکچوون و ئازاری گەدەو ئەگەری سکچوون.

دەستنیشانکردن

پێویستە ئەم خاڵانە پێکەوە رەچاوبکرێن: نیشانە بەرچاوەکان، جیاکردنەوەی ڤایرۆس Isolation HI، و پشکنینی -PCR,RT PCR رێکخراوی CDC کە تایبەتە بەدەستنیشانکردنی SFV.

چارەسەرکردن

نەخۆشییەکە لەبەرازدا چارەسەری نییە، بەڵام پێدانی دەرمانی دژە بەکتریا پێویستە بۆ بەرەنگاربوونەوەی تووشبوون بەبەکتریا.

واپێویستدەکات چارەسەرکردن لەمرۆڤدا زوو دەستپێبکات، لەماوەی دوو رۆژ لەسەرهەڵدانی، نیشانەکان و چارەسەرکردنیش بەمشێوەیەیە: پێدانی ئەنتی ڤایرۆس (TmifluOseltamivir)، پێدانی شلەمەنی لەکاتی سکچووندا، رێکخستنی پلەی گەرماو دەرمانی دژە ئازار.

کۆنترۆڵ و خۆپاراستن

کۆنترۆڵی نەخۆشییەکە، سێ بەش لەخۆدەگرێت:

کۆنترۆڵی لەبەرازدا، کۆنترۆڵی گواستنەوەی لەبەرازەوە بۆ مرۆڤ و نەهێشتنی گواستنەوەی لەنێو مرۆڤدا.

هەرچی کۆنترۆڵی نەخۆشییەکەیە لەبەرازدا ئەوا چەند لایەنێك دەگرێتەوە وەك کارگێری رێکوپێك و کەمکردنەوەی قەرەباڵغی لەکێڵگەو بەکارهێنانی دەرمانی پاکژکەر بەبەردەوامی و کوتان و پێدانی دژە زیندەکان بەرێژەی بەرگری.

بۆ کۆنترۆڵی گواستنەوەی لەبەرازەوە بۆ مرۆڤ، پێویستە رەچاوی ئەوەبکرێت کە مرۆڤ لای کێڵگەی بەرازەوە جگەرەنەکێشن و ماسکی تایبەت بەکاربهێنن.

کۆنترۆڵی گواستنەوە لەمرۆڤ بۆ مرۆڤ لەیەکەم پێنج رۆژیدا نەخۆشییەکە زۆر درمییە و کۆنترۆڵیش بەمشێوەیە دەبێت، شۆردنی بەردەوامی دەست بەسابوون و ماددە کهولییەکان، بەکارهێنانی ماسکی تایبەت، لەکاتی هەستکردن بەنیشانەکان بەپەلە پشکنینی بۆئەنجامبدرێت، خواردنی ڤیتامینC، بەکارهێنانی جێرمیکس لەکاتی سەیراندا، دوورکەوتنەوە لەقەرەباڵغی، دورکەوتنەوە لەمرۆڤی نەخۆش، کەمکردنەوەی هاتنەژوورەوەی هەوا، خۆراکی باش، خەوتنی رێکوپێك، وەرزش بەشێوەیەکی رێکوپێك، لەکاتی پژمین یان کۆکە پێویستە دەموچاومان داپۆشین و کەمکردنەوەی گەشتەکان بەتایبەتی شوێنە گومانلێکراوەکان.

ژەهری دووپشك بۆ شێرپەنجە

جۆرێکی نوێ لەپرۆتین دروستکرا کە لەژەهری دووپشکی زەرد دەرهێنراوە و یەکێکە لەدووپشکە ژەهراوییەکان و ناوی زانستی زەردە دووپشك Leiurus quinquestriatus، ئەمجۆرە نوێیەی پرۆتین لەژەهری ئەم دووپشکە دەرهێنراوەو یۆدی تیشکدەری تێکراوە، زاناکان ئەوەیان سەلماند ئەم پرۆتینە لەتوانایدایە چارەسەری مەترسیدارترین جۆرە کوشندەکانی شێرپەنجە بکات کە شێرپەنجەی دەماخەو بەو پرۆتینە نوێیەش دەوترێت 601TM و راستەوخۆ یۆدە تیشکدەرەکە بۆ وەرەمە شێرپەنجەییەکە هەڵدەگرێت. ئەنجامی ئەم توێژینەوەیە لەسەر زاری د. ئادەم ماميلاك کە نەشتەرکاری دەمارەو سەرپەرشتیاری توێژینەوەکەیە لەگۆڤاری زانستی کلینیکی وەرەمەکاندا بڵاوبۆوە، کە لەلایەن کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ وەرەمەکان Journal of Clinical Oncology دەردەچێت. بەپێی ئەو توێژینەوەیە، ئەم پرۆتینە دەتوانێت لوولەکانی خوێن ببڕێت کە ماددە کیمیاییەکانی دیکە نەیانتوانیوە پیایدا تێپەڕین.

د. ئادام و تیمی توێژینەوەکەی ئەم پێکهاتە پرۆتینە نوێیەیان لەسەر هەژدە نەخۆش تاقیکردەوە کە نەشتەرگەری لابردنی وەرەمی شێرپەنجەییان بۆ کرابوو، د. ئادام لەو بڕوایەدابوو تەنیا چەند مانگێك دەژین، بەڵام دووان لەو نەخۆشانە بۆ ماوەی سێ ساڵ ژیان و شەشیان بۆ ماوەی درێژتر. بەپێی ئامارەکان ساڵانە پشکنین بۆ 1700 ئەمەریکی دەکرێت کە تووشی شێرپەنجەی دەماخ بوون ، ئەم شێرپەنجەیە لەبڵاوبوونەوەدا زۆر خێرایەو جۆرێکی کوشندەیە لەم ژمارەیە نزیکەی هەشتیان لەدوای دووساڵ لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکانیان دەژین و تەنیا سیانیان بۆماوەی پێنج ساڵ دەژین، بەپێی رای توێژەرەوەکان تەنانەت لەدوای نەشتەرگەری لابردنی شێرپەنجەکەش هەندێك خانە هەر دەمێنن و جارێکی دیکە دەستدەکەنەوە بەبڵاوبوونەوەو دەبنە هۆی گیانلەدەستدانی نەخۆشەکە. ئەم پێکهاتە پرۆتینیە نوێیە کە ماددەی یەکەمی لەژەهری دووپشك دەردەهێنرێت کاردەکات بۆ داخستنی کەناڵە پرۆتینیەکان لەخانە شێرپەنجەییەکاندا، ئەویش لەرێگەی میکانیزمێکەوە کە لێکچووە بەمیکانیزمی دووپشك کاتێك بەقالۆنچەوە دەدات و ئیفلیجی دەکات، چونکە دەزانین قالۆنچە یەکێکە لەو مێروانەی کە دووپشك بۆ خۆراك پشتی پێدەبەستێت، بەڵام لەمرۆڤدا پێکهاتەی پرۆتینەکە بەو شێوەیە کاردەکات کە رێگە دەگرێت لەبڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لەشانەکانی دەوروپشتداو بنبڕیان دەکات.

ژیلا

منداڵی بلوری لەنەزۆکی رزگارتان دەکات

گۆران عوسمان

لویز براون یەکەمین منداڵی بلوورییە کە لەشاری ئولدامی بەریتانی بەنەشتەرگەری قەیسەری لەدایکبوو، ئەم سەرکەوتنە زانستیە گەورەیە لەساڵی 1978 دا تۆمارکرا کاتێك یەکەمین پرۆسەی پیتاندن لەدەرەوەی جەستە- Vitro Fertilization Embryo Transfer سەرکەوتنی بەدەستهێنا لەدوای سەدەیەك لەزنجیرەیەك لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی بەردەوام.

ئەم رێگەیە سەرەتا تەنیا بۆ ئەو ژنانە بەکاردەهات کە دووچاری گیرانی جۆگەکانی فالوب بووبوون، بەلام دواتر ئەم تەکنیکە زانستیە پەرەیسەند و بەنزیکی لەهەموو جیهاندا بەربڵاوترین رێگەیە بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی دروستنەبوونی منداڵ بەسروشتی.

کاروان حسێن جەعفەر یاریدەدەری پزیشك لەهۆڵی نەشتەرگەریی و جێگری سەرپەرشتیاری سەنتەری دواڕۆژی پزیشکی ئەوەی بۆ ڕوونکردینەوە کە لەسەنتەرەکەیاندا چارەسەری ئەو ژن و پیاوانە دەکرێت کە بەشێوەی ئاسایی منداڵیان نابێت، بەلام ئەوەی بەرێژەیەکی زۆر ئەوانەی لەسەنتەرەکەدا چارەسەریان بۆ دەکرێت ژنانن، ئەویش لەبەرئەوەی بەشێکی زۆری نەشتەرگەرییەکە پەیوەندیی بەژنانەوە هەیەو هەر بۆ ژنانیش دەکرێت، وتیشی: ئەوەی ئێمە پێش نەشتەرگەرییەکە زۆرمەبەستمانە دەستکەوتنی هێلکەیەکی باشە لەڕووی قەبارە و ژمارەوە، چونکە تا ژمارەی هێلکەمان زیاتر دەستبکەوێت، نەشتەرگەییەکە سەرکەوتووتر دەبێت و رێژەی دووگیانبوونی ئەو ژنەش زیاددەکات، لەبەرامبەردا دەستکەوتنی سپێرم -تۆو- لەپیاودا ئاسانەو رێژەیەکی زۆرمان دەستدەکەوێت، بەلام هەندێجار ئەویش بەرێژەیەکی زۆر کەم دەگونجێت سپێرمی پیاو کەم جووڵەو ئەکتیڤ نەبێت، یان هەر جووڵەی نەبێت و سفر بێت، بۆ چارەسەرکردنی کێشەی ئەم پیاوانەش پزیشکی نیۆرۆلۆژی بەنەشتەرگەریی بچووك، کەماوەی 10-15 دەقیقەی پێدەچێت، ئەو سپێرمە لەناو لەشی پیاوەکەدا دەردەهێنێت، چونکە سپێرم لەناو لەشدا ئەکتیڤەو زیندووە، بەلام کاتێك دێتەدەرەوە لەناودەچێت و جووڵەی نامێنێت، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانی پلەی گەرمی سپێرمە کاتێك لەناو لەشی پیاوەکەدایە و دوای ئەوەش کە دێتەدەرەوە، بۆیە ئێمە لەم نەشتەرگەرییەدا ڕەچاوی ئەو گۆڕانی پلەی گەرمییە دەکەین ئەویش بەوەی پلەی گەرمیی ناو لەشی پیاو37 پلەیە و لەکاتی دەرهێنانی سپێرمەکەدا ئەو سپێرمە دەخەینە ناو ئامێرێکەوە کە پلەکەی37 پلەی سیلیزییە، بۆ هێلکەی ژنیش بەهەمان شێوە 37 پلەی سیلیزییەو لەکاتی دەرهێنانی هێلکەدا لە 37 پلەی سیلیزیدا دەیپارێزین.

ئەوەشی بۆ باسکردین دوای ئەوەی تۆولەپیاوەکەوهێلکە لەژنەکە وەرگیرا، ئامادەدەکرێت بۆ کرداری IVF لەتاقیگەدا، کە بەشێوەیەکە پیتاندنی هێلکەو تۆوەکە ئەنجامدەدرێت و ئامادەیدەکەن بۆ ناو منداڵدانی ژنەکە، بۆ ئەمەش ماوەی 48-72 سەعات دوای وەرگرتنی سپێرم و هێلکەکەو بەیەکگەیاندنیسان، دەخرێتەوەناو منداڵدانی ژنەکەوە، هەروەها سەبارەت بەپێزانینی ئەوەی ژنەکە چەند ڕۆژ دوای نەشتەرگەرییەکە دووگیاندەبێت پێیوتین: 20 ڕۆژ دوای کرداری IVF دەردەکەوێت کە ئەو ژنە دووگیانە یان نا هەندێجاریش دەگونجێت ئەو ژنە 2-3 جار بکەوێتە سوڕی مانگانەوەو دواتر دووگیان ببێت، واتە هەندێك ژن 3 مانگ دوای نەشتەرگەرییەکە دووگیان دەبێت، کەپێویستە ژنان ئاگاداری ئەم حاڵەتە بن و لەکاتی کەوتنە سوڕی مانگانەوە نابێت بێهیوا بن و دەبێت ماوەی3 مانگ چاوەڕوانبن و هەندێك جاریش هەیە نەشتەرگەرییەکە سەرکەوتوونابێت و ئەوەشی نەشاردەوە کە ڕێژەی سەرکەوتن لەم نەشتەرگەرییەدا 45-٪ ە و پەیوەندیشی بەسەنتەرەکەیانەوە نییە، بەڵکولەوڵاتەپێشکەوتووەکانیشدا لەو ڕێژەیە 45٪ زیاتر نییە و هەروەها بەرێژەی99٪ ئەو منداڵانەی بەم ڕێگەیە لەدایکدەبن تەندروستن و هیچ کێشەیەك لە لەشیاندا نابێت و ناتەواو دەرناچن.

ئەوەشی بۆ ئاشکراکردین لەکاتی وەرگرتنی هێلکە لەژنەکە، دەگونجێت 3 بۆ 5 هێلکەیان زۆر ئەکتیف بن، هەربۆیە ئێمە ئەو 3-5 هێلکەیە لەگەڵ تۆودا یەك پێدەگرین و سەرجەمیان دەگەڕێنینەوە بۆ ناو منداڵدانی ژنەکە، کەدواتر لەوانەیە ئەو ژنە سکەکەی دووانە یان سیانە بێت، کە لەم حاڵەتەشدا ئەگەر سکەکە دووانە

یانە سیانەش بێت، ئێمە حیسابی یەك نەشتەرگەریی بۆ دەکەین واتە تەنیا پارەی یەك نەشتەرگەرییان لێوەردەگرین، ئەمە لەکاتێکدا لەوڵاتانی دەرەوە بۆ هەر منداڵێك پارە وەردەگیرێت واتە بۆ ژنێك سکەکەی 3 منداڵی تێدابێت، ئەوا پارەی سێ نەشتەرگەریی لێوەردەگرن.

ئاشکرایکرد هەموو ژن و پیاوێك ئەگەر منداڵیان نەبێت، ئەوا دەبێت پشکنین بۆ خۆیان بکەن و چارەسەرە سەرەتاییەکان وەربگرن، ئەگەر نەبوونە خاوەنی منداڵ، ئەوکاتە دەبێت پەنا بەرنەبەر نەشتەرگەریی IVF کە هەوڵی کۆتاییە.

لەدرێژەی قسەکانیدا ئەوەی بۆ باسکردین کە تەمەن رۆڵی سەرەکی هەیە لەسەرکەوتنی نەشتەرگەریی IVFدا، ئەو ژنانەی تەمەنیان 25-35 ساڵە رێژەی سەرکەوتن 45-٪ەو ئەو ژنانەشی تەمەنیان لە35 زیاترە رێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە20-٪ەو بەجێبەجێکردنی ئەو رێنماییانەی، کە پزیشك و کارمەندانی سەنتەرەکەمان دەیداتە ژنان، رێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە زیاتردەکات، هەروەها ژنێك دەتوانێت چەندجارێك ئەو نەشتەرگەرییە بکات، بەڵام واباشترە ئەو ژنەی لەنەشتەرگەریی یەکەمدا سەرکەوتوونابێت و منداڵی نابێت، بۆ نەشتەرگەریی دووەم ماوەی مانگێك پشوویدات دواتر سەردانی سەنتەرەکەمان بکاتەوە تائامادەکارییەکانی نەشتەرگەریی دووەمی بۆ بکرێت، ئەویش لەبەرئەو دەرزی و دەرمانە هۆرمۆنییانەی لەنەشتەرگەریی یەکەمدا بۆیان بەکاردەهێنرێت و بڕی پارەی تێچووی نەشتەرگەریی دووەم و سێیەم کەمترە وەك لەنەشتەرگەریی یەکەم، دواتر پێیوتین: هەندێجار دەگونجێت هۆکاری نەبوونی منداڵ بۆ ئەوە بگەرێتەوە کە سپێرمی پیاو بێ جووڵەیە واتە سفرە، بۆ وەرگرتنی سپێرم لەو پیاوانە نەشتەرگەرییان بۆ دەکەین، کە نموونەی ئەو پیاوەش سەردانی کردووین و دوای ئەنجامدانی کارە پێویستەکان بۆی، دوای ماوەیەکی کەم ژنەکەی دووگیان بوو.

کاروان حسێن جەعفەر لێی نەشاردینەوە کە تائێستا 21 نەخۆش سەردانی سەنتەرەکەیانی کردووە، لەو ژمارەیەش 6یان دووگیانن و14یان چاوەڕێی ئەنجامی باشیان لێدەکرێت و ژنێکیشیان بەهۆی نەزانین و جێبەجێنەکردنی رێنماییەکانەوە نەشتەرگەرییەکەی سەرکەوتوونەبوو و هەموو ئەو ژنانەشی بەنەشتەرگەریی IVF دووگیاندەبن، دەبێت وەك ژنی دووگیانی ئاسایی هەڵسوکەوت بکەن و رەچاوی ئەو رێنماییانە بکەن کە لەسەنتەرەکەمانەوە پێیاندەدرێت، پێیووتین: دەستکەوتنی سپێرم ئاسانەو دەتوانرێت رێژەیەکی زۆر وەربگیرێت، بەڵام دەستکەوتنی هێلکە کارێکی گرانەو زۆرترین رێژە کە وەربگیرێت لە9 هێلکە تێپەرناکات.

باسی ئەوەی بۆ کردین جۆرە نەشتەرگەرییەکی دیکە هەیە، کەپێیدەوترێت پیتاندنی دەستکرد ئەویش ئەوەیە کەتۆو لەپیاوەکە وەردەگیرێت و دوای ئەوەی لەتاقیگەدا

تۆوە بزێوە چالاکەکان جیادەکرێتەوە، دواتر سپێرمە چالاکەکان دەگەرێنرێتەوە بۆ ناو منداڵدانی ژنەکە، بۆ ئەم کردارەش دەبێت ژنەکە هیچ کێشەیەکی نەبێت، ئەم جۆرەش برە پارەیەکی کەمی تێدەچێت.

هەروەها ئاماژەیکرد بۆ ئەو دەرزی و دەرمانانەی لەسەرەتای نەشتەرگەرییەکە تادەرکەوتنی

ئەنجام و لەدایكبوونی منداڵەكە، لەژێر سەرپەرشتیی پزیشك دەدرێت بەژنەكە، كە پێش نەشتەرگەریی دەرزی جۆری gonal f لەژنەكە دەدرێت، ئەم دەرزییە سێ جۆری هەیە 75، 300، 450 كە بەكارهێنانیان بۆ ژنان جیاوازەو جـۆری 75ی بەماسولكە دەكرێت و لـەدووەم ڕۆژی سـوڕی مانگانەدا لەژنەكە دەدرێـت، جۆرێكی دیكە dikapiptal كە ئەمجۆرەیان لەگەڵ جۆرەكانی300 و 450ی gonal f بەپێست بۆ ژنەكە دەكرێت و باشترین شوێنیش قۆڵەو نابێت لەماسولكە بدرێت، هەروەها دەرزی sitrotait كە منالّدانی ژنەكە چالاكدەكات و بەپێست دەكـرێـت، لـەگـەڵ دەرزی جـۆری ovitril ئەم جـۆرەیان36 سەعات پێش نەشتەرگەریی لەژنەكە دەدرێت، هەروەها لەكاتی نەشتەرگەریدا دەرزی بێهۆشكەری جـۆری propofol و Isofloran بەدەماربۆژنەكە دەكرێت، كەهیچ هەوكردنێك لەناو گیانیدا نامێڵێت، دوای نەشتەرگەرییش دەرزی anti bayotic لەجۆری Claforan لە ژنەكە دەدرێت، ئەویش بۆ ئەوەی شوێنی نەشتەرگەرییەكە هەو نەكات، دواتریش حەبی جۆری dovaston

و folik asidی پێدەدرێت لەگەڵ حەبی جۆری cyclojst لەدلوێنەوە هەڵدەگیرێت.

لەدرێژەی چاوپێکەوتنەکەماندا ئەوەی بۆ ڕوونکردینەوە کە تارێژەی ئەو نەشتەرگەرییانەی بۆ ژنانی دەکەن سەرکەوتووبێت، هاووڵاتیان زیاتر متمانەمان پێدەکەن و پەنا نابەنەبەر ئەوەی بۆ چارەسەر بچنە وڵاتانی دەرەوە، هەروەها ئەو ژن و پیاوانەشی پەنا دەبەنەبەر ئەمجۆرە نەشتەرگەرییە بەتەواوی و100٪ بڕیاریدەن و بەهیچ شێوەیەك دوودڵ نەبن بەتایبەتی ژنەکە، چونکە دوودڵی و دڵەڕاوکێ کاریگەریی زۆری دەبێت بۆ سەر سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکەو دووگیانبوونی ژنەکە، بەتایبەتی نابێت بیریکاتەوە لەوەی ئایا منداڵی دەبێت یان نابێت و بەپێچەوانەشەوە دەبێت هیوای تەواویان بەو چارەسەرە هەبێت و خۆیانی بۆ ئامادەبکەن.

د. ئامانــج ڕەحیــم زەنگەنــە پســپۆڕی نەخۆشــییەکانی ژنان و منداڵبــوون و منداڵــی بلوریIVF، شێوازی ئیشکردنی لەسەنتەرەکەیاندا بەمشــێوەیە بــۆ باســکردین و پێی ڕاگەیاندین کە پێش ئەوەی سەنتەری دوارۆژی پزیشــکی لەشاری سلێمانی دابمەزرێنێــت، مــاوەی نزیکــەی9 ســاڵ لەوڵاتی ئەڵمانیــاو لەهەرێمی کوردستان نەشتەرگەریی IVF ی بۆ ئەو ژنانە کردووە کە بەڕێگەی ئاسایی منداڵیان نابێــت، ئەمەش وایکردووە شــارەزاییەکی زۆری لەبوارەکــەدا هەبێت، وتیشی: لەوەتەی دامەزراندنی سەنتەری دوارۆژەوە، زیاتر لە25 ژن سەردانیان کردووم و نەشتەرگەریمان بۆکــردوون، کە ژمارەیــەك لەو ژنانە ئێستا دووگیانن.

سەبارەت بەو ژنانەی کە سەردانی سەنتەرەکەیان دەکـات، ئـەوەی بۆ ڕوونکردینەوە کە ئەو ژنانەی سەردانی سەنتەرەکەیان دەکات، ماوەی چەند ساڵێك سـەردانـی پزیشکی ژنـان و منداڵبوونیان کـردووەو چارەسەریان وەرگرتووە، بەڵام نەبوونەتە خاوەنی منداڵ و دواتر پەنایان بردووەتە بەر نەشتەرگەریی IVF، کە لەئێستادا دوا چارەسەرەو نرخی تێچوونی هەر نەشتەرگەرییەك 2500 - 3500 دۆلارە، جا ئەوژنەی نەشتەرگەرییەکەی بۆدەکرێت ببێتە خاوەنی3-2 منداڵ ئەوا هەر پـارەی یەك نەشتەرگەریی لێوەردەگیرێت، هەروەها لەپێشتردا دەبوو ئەو ژنانەی منداڵیان نابێت بۆ چارەسەرکردن بچنە دەرەوەی هەرێمی کوردستان.

باسی لەوەکرد پێش دەستپێکردن بەکارەکەیان هەرچییەك هەبێت تایبەت بێت بەو ژنەو بەو نەشتەرگەرییەی بۆی دەکـەن، بەژنەکە دەڵێن و لەهەموو ئەگەرەکان ئـاگاداری دەکـەنـەوە و تایبەتمەندیی ناو سەنتەرەکەیانی پێڕادەگەیەنن، وتیشی: لەسەرەتای کردنەوەی سەنتەرەکەمانەوە تائێستا، کە ماوەی زیاتر لە 6 مانگە، هیچ کەس و لایەن و وەزارەتێك هاوکاریی نەکردوون لەدامەزراندنی سەنتەرەکەداو پشتمان بەخۆمان بەستووە.

دکتـۆرە، ئەوەشی پێوتین ئەو کـارەی ئـەوان دەیکەن چەند دڵیان خۆشدەکات، ئەوەندەش دڵتەنگ دەبن کاتێك نەشتەرگەریی بۆ ژنێك دەکەن و سەرکەوتوو نابێت، کە ئـەوەش لەدەسەڵاتی ئەواندا نییە.

ئاشکرایکرد یەکەم نەشتەرگەریی لـەسـەنـتـەرەکـەیـانـدا ڕۆژی11ی نیسانی2009 بـوو، وتیشی: ئەو دەرزی و هۆرمۆنانەی ژنـان پێش نەشتەرگەریی IVF وەریدەگرن، هیچ کاریگەرییەك ناکاتەسەر کەمکردنەوەی ڕێژەی سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکەو بەهیچ شێوەیەکیش خـراپ نییە، هەروەها ئەو دەرمانە گیاییانەی بۆ دووگیانبوونی منداڵ بەکاردەهێنرێن، خراپ نین، بەڵام بەکارهێنانی چەند دەرزی و دەرمانێك کاریگەریی خراپی دەبـێـت لـەسـەر ژنانـی دووگـیـان و وادەکات هەندێجار منداڵەکەیان لەدوای لەدایکبوونەوە کێشەی بۆ دروستببێت و تووشی نەخۆشی ببێت.

ئاماژەی بۆ ئەوە کرد پێویستەو زۆر گرنگە کچان و کــوڕان پێش پـرۆسـەی هاوسەرگیریی سەردانی پزیشکی نەزۆکی بکەن، بۆئەوەی هـەرجـۆرە کێشەیەکیان هەبێت چـارەسـەری بۆ وەربـگـرن، وتیشی: ماوەیەك لەمەوبەر کوڕێك کە ژنی نەهێنابوو، سەردانی پزیشکی کردبوو، دوای ئـەوەی پشکنینی بۆ کرابوو، پزیشك لـەوە ئـاگـاداری کردبووەوە کەتـووشـی نەخۆشیی شێرپەنجە بـووەو بۆ چارەسەکردنیشی دەرزی کیمیایی بۆ نووسیبوو، کە بەلێدانی ئەو دەرزییەش ئەو گەنجە سپێرمی نـەدەمـا، ئـەوەبـوو دواتـر هێنایانە سەنتەرەکەمان و تۆومان لێوەرگرت، کە ئێستا لەتاقیگەدا بۆمان هەڵگرتووە تائەوکاتەی پرۆسەی هاوسەرگیریی پێکدەهێنێت و دواتــر بـۆ بوونە خاوەنی منداڵ بەنەشتەرگەریی IVF سپێرمەکەی بەکاردەهێنینەوە.

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

د. فەوزیە

سێکس بەشێکی گەورە لەژیانی نێرو مێ داگیردەکات، لەدوای هاوسەرێتی یان پێش هاوسەرێتی کۆمەڵێك پرسیار لای کچ و کوڕ یان ژن و پیاو دروستدەبن کە پێویستییان بەوەڵامە، زۆر پرسیار هەن لەسەر ئۆرگازم کە زۆرمان وەڵامەکانیمان دەستنەکەوتوون، بۆیە با پرسیار بکەین و وەڵامەکانیشمان دەستکەون.

- ڕۆڵی ئۆرگازم یا لوتکەی چێژ چییە لەژیانی مرۆڤدا؟

هێلکەدانان ڕۆڵی خۆی هەیە، فڕێدانی تۆویش ڕۆڵی خۆی هەیە، بەڵام ئۆرگازم هیچ ڕۆڵێکی بایۆلۆژی نییە، تەنیا ڕوودەدات بۆئەوەی مرۆڤ بایەخ بەسێکس بدات.

ئۆرگازم کە پێشی دەوترێت ئەشوەی سێکسی ئیرادەیەکی سروشتییە لەمرۆڤداو تیایدا خولقاوە بۆئەوەی بۆ زاوزێ هانبدرێت و ڕۆڵی مانەوە جێبەجێبکات. لێکۆڵینەوە تایبەتییەکان لەڕێگەی دانانی کامێرای بچووکەوە لەجەستەدا توانیویانە ڕەوگەی جوڵەی جەستە بگرن و لێرەوە بۆیان دەرکەوت ئۆرگازم فرمانی دیکەش جێبەجێدەکات، ئەو کامێرایانە ئاشکرایان کرد لەکاتی ئۆرگازمدا گرژبوون ڕوودەدات کەوادەکات هەوزی ژن کارلێك بکات و بەشێوەیەك ئەندامی پیاو بەقوڵی بڕواتەناوەوەو بەمەش یارمەتی سپێرمەکان دەدات بەرووژم بەرەو جۆگەی ڤالوپ بڕۆن و بەهێلکە بگەن.

لەوخاڵانەی جێگەی گومان نین ئۆرگازم سوڕی خوێن خێراتر دەکات و بەمەش جوڵەو زیندوێتی بەهەموو جەستە دەبەخشێت، پێست لەبارێکی باشتردا دەبێت و لەکاتی دەستلێدانیدا هەستی پێدەکرێت کەساف و نەرمتر دەبێت و درەوشانەوەیەکی تەواو بەڕوخسارو پێست دەبەخشێت. هەروەها ئازارەکانی سوڕی مانگانە کەمدەکاتەوەو گرژبوونی دەماری لادەبات و وادەکات مرۆڤ ڕەنگ و ڕووی ڕۆشنترو ڕوونتر بێت.

- جیاوازی چییە لەنێوان ئۆرگازم و هاویشتنی تۆودا؟

جیاوازی هەیە .... زۆرێك ئەوە نازانن کە ئۆرگازم و هاویشتنی تۆو دووکرداری جیاوازو جیان لەیەکدی و مەرج نییە پێکەوە لەیەککاتدا ڕوویدەن.

ئۆرگازم هەستکردن بەچێژو ختوکەیەکی تایبەتییە، بەڵام هاویشتن بریتییە لەهاویشتنی سپێرم لەپیاودا و ئاوە لەژندا، هەریەکە لەژن و پیاو لەوانەیە بێ ڕوودانی ئۆرگازم کرداری هاویشتن یان فڕێدانی ئاو ئەنجامبدەن، لەوانەشە بەپێچەوانەوە بگەنە ئۆرگازم بێئەوەی هاویشتن ڕوویدات.

بەڵام پیاو بەلایەوە قورسەو هەست بەچێژ بکات یان چێژ وەرگرتن بەهەند وەربگرێت بێئەوەی هاویشتنی سپێرم ڕوویدات و ئەم بیرۆکە هەڵەیە بۆتە بەشێك لەسیستمی بیرکردنەوەی سێکسوال لەئەقڵی پیاودا... لەڕاستیدا توانای ڕاستەقینەی بۆ ئۆرگازم هەیە بێئەوەی پێویستی بەهاویشتن هەبێت.

- ئایا ڕاستە ئۆرگازمی خۆرهەڵاتی و ئۆرگازمی خۆرئاوایی هەیە؟

لەڕاستیدا لەخۆرهەڵات بەتایبەتی هەندێك لەدابونەریتە هندی و بنگلادیشیی و سەنگافورییەکان و دەوڵەتانی دیکەی خۆرهەڵاتی ئاسیا، جۆرێك لەبایەخدان و چڕکردنەوەی بیر لەسەر هەستەسێکسوالەکان هەن، چونکە وەك سروتێکی تایبەتی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت.. لەخۆرئاوا سەرەتا بایەخدان و چڕکردنەوەی بیر لەسەر جەستەیە زیاتر لەو لەرزەیەی کە دروستدەبێت، هەروەها زیاتر بایەخ بەوە دەدرێت چەندجار هەستت بەئۆرگازم کردووەو قوڵی و درێژی ئۆرگازمەکە گرنگ نییە وەك لەسروتەکانی خۆرهەڵاتدا نمونە وەك کۆماساتراو تایوست و زۆری دیکە، لەخۆرهەڵات و لەو سروتانەدا هەموو پلەکانی هەستکردن و هەڵکشان لەئۆرگازمدا بەوردی مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت و هەندێکجار بایەخدان پێی زیادەڕۆیی تیادادەکرێت بۆنمونە کاتێك دەوترێت نزیکەی بیست یان چل هەنگاو یان پلە هەیە لەئۆرگازم یان نەشوەی سێکسی.

- ئایا ڕاستە چەندجارێك گەیشتن بەئۆرگازم لەماوەیەکی کەمدا دەبێتەهۆی ڕوودانی جەڵتەی دڵ؟

ئەم قسەیە هەڵەی زانستی تیادایە.. بناغەی ئەم پڕوپاگەندەیە بۆئەو تاقیکردنەوەیە دەگەڕێتەوە کە زاناکانی سێکس لەسەر مشك ئەنجامیاندا. تەلی کارەبا بەمشکەکانەوە بەستران و لەڕێگەی ئیشپێکردنەوە ئۆرگازمی سێکسی دروستکرا یان ڕاستترە بوترێت لەرزەی کارەبایی دروستکرا کە یەکێك لەپەرچەکردارەکانی ئۆرگازمە، ئەو مشکانە لەماوەی 24 سەعاتدا مردن.. زاناکان بۆئەوەی بێتاوانی خۆیان بسەلمێنن وتیان مشکەکان خۆیان فێربوون چۆن پەستان بخەنەسەر دوگمەی کارەباکەو خۆیان بەهۆی ئۆرگازم یا نەشوەی سێکسیەوە خۆیان کوشتووە، ئەم حاڵەتەش ناونرا ژەمی ئۆرگازمی بەرز Orgasm over dose بەڵام مرۆڤ ناکرێت بەکارەباوە ببەسترێت تا دەیەها یان سەدەهاجار بگاتە ئۆرگازم.. لەبەرئەوە وەڵامەکە نەخێرە، دووبارەبوونەوەی ئۆرگازمی سروشتی نابێتەهۆی مردن.

- ئایا ژن پێش پیاو دەگاتە ئۆرگازم، ئایا بەڕاستی مەسەلەیەکی گرنگە بەلای ژنەوە؟

بۆسالانێکی دوورودرێژ ئۆرگازم هەرتایبەت بوو بەپیاو لەکاتێکدا ژن وایدەزانی مەسەلەیەکی گرنگ نییە بۆی.. لەڕاستیدا لێرەدا هەڵەیەك هەیە دەربارەی هاویشتنی سپێرم و ئۆرگازم لەپیاودا کەدووکرداری جیان لەیەکتری، هاویشتن کرداری فڕێدانی شلەی سپێرمە، ئۆرگازم بریتییە لەچێژو خۆشی و لەرزەو ختوکە کە لەپێش هاویشتن و لەگەڵیدا ڕوودەدات یان تەنانەت بەبێ هاویشتنی سپێرمیش لەوانەیە ڕوویدات.

لەئێستادا ژن درك بەمە دەکات و پەیوەندییەکی باشی لەگەڵ جەستەیدا هەیەو دەزانێت دەشێت چێژ ڕوویدات، ئۆرگازم مەسەلەیەکە بوونی هەیەو دووبارە دەبێتەوەو جۆری هەیە.. لەلێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە 50٪ی ژنان دەڵێن ئۆرگازم پێویستە تاسێکس خواستراوبێت.

ژن تەنانەت زیاتریش لەپیاو دەگاتە ئۆرگازم، هەرکاتێك ئەوخاڵەی دۆزییەوە یان ئەو شێوازەی دۆزییەوە کەبەهۆیەوە پێی دەگات، تەنانەت لەکاتی خەوتنیشدا دەشێت ڕوویدات، 10-20٪ی ژنان لەکاتی خەوبینینی سێکسی لەشەودا دەگەنە ئۆگازم.

زۆرێك لەژنان بەڕاستی بەئۆرگازم ناگەن و ناشزانن ئایا گەیشتوون پێی یان نا... چونکە کرداری ئۆرگازم مەسەلەیەکە هەڵکشانی کاوەخۆیی واتە ئەو وردەوردە هەستی پێدەکات... حاڵەتی هەستکردن بەخۆشی ئەو لەرزەو ختوکەیە پلەکانی بەرزدەبێتەوە... ژنیش

لەوانەیە لەم قۆناغی چێژەدا هەست بەو لەرزەیە بکات و فەرامۆشی بکات و لەوبڕوایەشدا بێت کەئەوە ئۆرگازمە تەنانەت ئەگەر واش نەبێت لەڕاستیدا مەسەلەکە ئەوەندە گرنگ نییە مادام ئەشوەی سێکسی و چێژ لەهەر پلەیەکدا ڕوودەدات کەژن هەستی پێدەکات.

- هەستکردن بەئۆرگازم لەژندا چۆنە؟

جیاوازی زۆرهەیە لەم مەسەلەیەدا، چونکە جیاوازی تاکانەیی لەنێوان ژناندا هەیە، مەسەلەی ئۆرگازمیش وەك هەر توانایەکی دیکە جیاوای هەیە لەنێوخەڵکدا.

بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ژن هەست بەگرژبوونێکی جەستەیی گشتی دەکات بەتایبەتی لەقاچ و سمتدا، هەست بەگەرمی و گرژبوون و ڕاکێشانێك لە ماسولکەکانی زێدا دەکات، هەست بەپەلەیی لەهەناسەدان و تینوێتی و ختوکەو لەرزەیەك دەکات و جۆرێك لەسوکە ئازاری تیادایە لەگەڵ هەستکردن بەگرژبوونی پێست. ئەم هەستە وادەکات ژن پاڵ بەپیاوەوە بنێت، چونکە پێست زۆر هەستیاردەبێت و بەرگەی هیچ دەستلێدانێك ناگرێت... ماوەی ئۆرگازم دە چرکەیە، بەڵام پێش و پاش ئۆرگازم کۆمەڵێك لەهەستی جەستەیی و دەروونی هەیە.. کورت و پوخت ژن لەدوای ئۆرگازم هەست بەشەکەتی دەکات.

-ئایا ڕاستە زۆرێك لەژنان خۆیان وادەردەخەن کەبەئۆرگازم گەیشتوون و پیاو هەڵدەخەڵەتێنن؟

ڕێژەکان جیاوازن، بەڵام ئەو ڕاستییەی گومانی تیادانییە بوونی ڕێژەیەکی بەرزە. بۆنموونە دوالێکۆلینەوە لە ئوسترالیا جەخت لەوەدەکات 56٪ ی ژنان خۆیان واپیشاندەدەن کەبەئۆرگازم گەیشتوون.

نواندنی ئۆرگازم یان خۆواپیشاندان بەو حاڵەتە ئەگەر بەهەڵخەڵەتاندن دابنرێت، ئەوا ژن خۆی هەڵدەخەڵەتێنێت... بەڵام من دیدێکی جیاوازم هەیە، وایدەبینم هیچ کێشە نییە هەندێجار ئۆرگازم بنوێنرێت، واتە ژن وا خۆی پیشانبدات کە گەیشتۆتە ئەو حاڵەتە ئەگەر ئەم کارە دڵی پیاوی خۆشکردو کبریائی بریندارنەکرد.. بەڵام ئەگەر ئۆرگازمی ڕاستەقینە لەقەیراندابوو یان ژن هیچ کاتێك یان بۆماوەیەکی دوورودرێژ نەیتوانی بگات پێی، ئەوا پێویستە ژن ڕاشکاوانە لەگەڵ پیاودا قسەبکات، چونکە هەوڵدان بۆ دەستنیشانکردنی هۆکاری حاڵەتەکە بۆ پەیوەندی نێوانیان و بۆژنەکەش باشترە.

- بۆچی ژن خۆی واپیشان دەدات گەیشتۆتە ئۆرگازم؟

لەبناغەدا بۆچی ئێمە بەژن و پیاوەوە خۆمان واپیشان دەدەین کە گەیشتوینەتە ئۆرگازم؟ ئەم درۆ و نواندنە بۆچی؟ پێویستە لەپەیوەندیدا کەمێك ڕاستگۆیی هەبێت.. پاشان کێ وتویەتی ئۆرگازم بەڵگەی چێژ وەرگرتنە.. ژن و پیاو بەشێوەیەك لەشێوەکان دەتوانن چێژ لەسێکس وەربگرن تەنانەت بێ ئەو نواندنەش... ژنیش کاتێك خۆی وا پیشاندەدات بەئۆرگازم گەیشتووە وزەیەکی زیاتر بەکاردەبات لەجیاتی ئەوەی بەڕاستی لەو هەستەدا بژی و کارلێکی لەگەڵدابکات، بەڵام ژن هۆکاری خۆی هەیە بۆ نواندنی ئۆرگازم، لەو هۆکارانە وەك: لەبەرئەوەی ژن دەتوانێت نواندنی شتێك بکات کەپیاوناتوانێت دەستی پێبکات، پیاو مانای ئۆرگازم لای ژن نازانێت، چونکە شتێکی دیارو بەرجەستەکراو نییە، کاتێك ژن لەئۆرگازمدا نواندن دەکات، لەوانەیە تەنیا فێڵ بێت بتوانێت بەڕاستی پیاوی پێ هەڵبخەڵەتێنێت.

ژن ئۆرگازم دەنوێنێت بۆڕاگرتنی هەستی پیاو، چونکە پیاو لەگەڵ دژیەیەکییەکانی لەگەڵ سێکس و هەستە سێکسییەکانی ژندا هەست بەسوکایەتی دەکات، ئەگەرهەستیکرد ناتوانێت چێژ بەژنەکەی ببەخشێت.. بۆیە ژن بەزەیی سێکسی بۆڕاگرتنی هەستی پیاو دەنوێنێت.

هەندێك ژن ئۆرگازم دەنوێنن تاکارە سێکسییە نەخوازراوەکە درێژەنەکێشێت یا لەبەرئەوەیە کە ئارەزووی خەو دەکەن.

ژنانیش هەن خۆیان واپیشاندەدەن کەگەیشتونەتە ئۆرگازم تاخۆیان بپارێزن لەوەی بەژنی سێکس سارد ناودەربکەن و پیاوان بەبێ هەست تۆمەتباریان نەکەن، ئەمەش بۆ ژن لەوپەڕی قورسیدایە، چونکە زۆرجار ژن بەوە ڕازی دەبێت لەپایەی کەمبکرێتەوە دەربارەی ئارەزووی جل لەبەرکردن یان لەچێشتخانەو خۆراك دروستکردندا، بەڵام تۆمەتبارکردنی بەوەی لەجێگەدا زەوقی نییە،

زەبرێکی زۆرکوشندەیەو دەترسێت بەهۆیەوە هاوسەرەکەی بەجێیبهێڵێت و بۆلای ژنێکی دیکە بڕوات، لەبەرئەوە نواندن لەو مەسەلەیەدا دەکات.

- ئایا نواندنی ئۆرگازم هیچ سودێکی بۆژن هەیە؟

لەپرسیارەکەی پێشوودا هۆکارەکانی نواندنی ئۆرگازممان لەژندا باسکرد ئەم هۆکارانە سوودی خۆیان هەیە، وەك پاراستنی هەستی پیاو... هیچ کێشە نییە ئەگەر نواندنی ئۆرگازم بکات و خۆی چێژی لێوەرگرت، بەڵام ئەگەر هیچ کاتێك چێژی وەرنەگرت ئەوە کێشەیە. نواندن وەك هەر درۆیەکی سپی وایە و ئاساییە ئەگەر نەبووبێت بەشێوازێکی ژیان... نەرم و نیانی و زیرەکییە ئەگەر ژن خۆی واپیشانبدات گەیشتۆتە ئەوحاڵەتە، بەڵام ساویلکەیی و گێلییە ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام واخۆی پیشانبدات، دیدێکی دیکە سەبارەت بەم مەسەلەیە هەیە، بەکورتی دەڵێت خۆت وادەرخە یان بنوێنە کە گەیشتویت پێی تامەستی پێبکەیت.

لەڕووی دەروونییەوە پوختەی ئەم ڕایە پێیوایە کاتێك ئەوەندە نواندنی شتێك دەکەین، ڕوودەدات.. زانایانی سایکۆلۆژی بەو نەخۆشانەی کە تووشی خەمۆکی بوون دەڵێن: بەردەوام بازەردەخەنە لەسەر دەموچاوت بێت تاخەمۆکییەکە دەڕوات.. ئەوەی ڕوودەدات لەبەرئەوەیە کاتێك بەزۆر زەردەخەنە بەسەر خۆتدا دەسەپێنیت جەستە هۆرمۆنی دژە خەمۆکی دەردەدات... ئەوژنەی لەڕێگەی خێراکردنی جوولەی هەناسەدانییەوەو جوڵەی سمتییەوە ئۆرگازم دەنوێنێت، زۆرجار کاردانەوەیەکی جەستەیی لەلای ڕوودەدات بەشێوەیەك جەستەی وەڵامدانەوەی بۆهەموو ئەو جوڵەو ئامازانە دەبێت و بەمشێوەیە نەشوەی سێکسی ڕوودەدات.

بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ڕاستگۆیی و لێکحاڵیبوون و ڕاشکاوی باشترین هۆکارن بۆدەستکەوتنی چێژ بەشێوەیەکی ئاڵوگۆڕکراو لەنێوان هاوسەرەکاندا.

- پیاو بەوە دەزانێت ژنەکەی ئۆرگازم دەنوێنێت یان خۆی واپیشان بدات گەیشتووە پێی؟

ئاسان نییە پیاو ئەوە بزانێت، تەنیا لەوحاڵەتەدا نەبێت کە ژنەکە ئەکتەرێکی زۆر فاشل بێت یان پیاوەکە بتوانێت بیرۆکەکانی مێشکی بخوێنێتەوە...بەدەرلەمانە ئەستەمە... یان لەوکاتەدا ڕوودەدات ئەگەر خۆی وەك سووکایەتییەك دانی پیادانا بۆ بریندارکردنی هەستی پیاوەکەی یان دان بەوەدادەنێت بۆئەوەی لەگەڵیدا کێشەکە چارەسەربکات.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا لەبەریتانیا دەرکەوتووە 40٪ی پیاوان دەڵێن ژنەکانیان دەگەنە ئۆرگازم و40٪ یان دڵنیا نین و20٪ یان دەڵێن بەهیچ شێوەیەك ڕووینەداوە.

هەمان لێکۆڵینەوە ئاشکرایدەکات 92٪ی ژنان ئەگەر بۆ جارێکیش بووبێت ئۆرگازمیان نواندووە.

- ئایا ئۆرگازم لای ژنان کتوپڕ یان پلەبەپلە ڕوودەدات؟

لەوباوەڕەدام وەك هەندێك بڕوایانوایە تەنانەت ئەگەر ئۆرگازم کتوپڕیش ڕوویدات، بەڵام هەرپێکەوەبوون و جووتبوونێك تەنانەت ئەگەر لەئەنجامی تێخستنێکی خێراشەوە بێت، ئۆرگازم کتوپڕ ڕوونادات بەڵکو دەشێت تەنیا کارلێکردنی جەستەیی و کارتێکردن لەگەڵ کردارەکەدا خێراتر بکرێت. بەڵام بەگشتی ئەوڕایەی کە جێگای گومان نییە ئەوەیە ئۆرگازم وردە وردە یان پلەبەپلە ڕوودەدات و هەرئەمەشە وای لەپسپۆڕانی بواری سێکسۆلۆژی کردووە بڵێن ئۆرگازم وەك سەرکەوتن وایە بەسەر پێپلیکانەدا کە دەبێت پلە بەپلە سەربکەوێت تالەدوا پێپلیکانەدا بگەیت بەو شتەی کە دەتەوێت.

لەکاتی ڕوودانی ئۆرگازم و وەڵامدانەوە لەگەڵیدا مێشك پەیام یان ئامانژەی هەستیی بۆ دەماخ دەنێرێت ئەویش لەجێی خۆیەوە ژمارەیەکی زۆر لەدەمارەکان چالاکدەکات، بۆئەوەی چەندەها وەڵامدانەوە لەگەڵ هەڵچوونە سێکسییەکەدا ڕوویدات و کاتێك هەموو وەڵامدانەوە خواستراوەکان لەزنجیرەکەدا تەواودەبن و وروژاندن دەگاتە لوتکە، ئەو بابەتانەی بەندن بەهەستە وروژێنراوەکەوە دەگەنە خاڵی پڕبوون و پێویستە بارگەکە بەتاڵبکرێتەوەو ئەم بەتاڵکردنەوەیەش پێی دەوترێت ئۆرگازم.

توێژەرەوەکان پێیانوایە ئۆرگازم بەشێوەیەکی باشتر ڕوودەدات ئەگەر ورووژاندن بەچەند قۆناغێکی هارمۆنیدا تێپەڕی و پلەبەپلە بوو واتە لەشێوەی سوڕێکدا بوو، دەکرێت لەگەڵ ڕوودانی پلەبەپلەی خێرابوونی دڵدا ئەم سوڕە

پێوانەبکرێت.

ئەم سووڕە دەتوانێت لەڕێگەی میکانیکی دووبارەکردنەوەی تەکان لەکاتی خستنەناوەوەدا یان بەدەست و جوولەی دووبارەبوونەوەی قاچ... هتد، پلەبەپلە هەڵکشان بەرەو گەیشتن بەئۆرگازم بەدیبهێنێت، هەرچەندە بەمشێوەیە ئۆرگازم قابیلی ڕوودانە تەنانەت بێئەوەی ئەوەندەش ئەو جوڵانە دووبارەبکرێتەوە.

بەرای من مەسەلەی گەیشتن بەئۆرگازم بۆژن زیاترلەپیاو پێویستە، چونکە ژنان هەمیشە ناگەنە ئۆرگازم لەکاتی پێکەوەبوون و پەیوەندی سێکسیدا، لەکاتێکدا زۆربەی پیاوان دەگەن، هۆکاری ئەمەش بۆئەوە دەگەڕێتەوە ژنان ئەوهەڵکشانە پلەبەپلەیان دەستناکەوێت تابگەن بەئۆرگازم.

- ئایا پێویستە ژن بەئۆرگازم یان لەرزەی جوتبوون بگات تابەڕاستی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا چێژببینێت؟

لەم سەردەمانەی دواییدا دیدێکی نوێ هاتەئاراوە کە جەخت لەوەدەکات پێویستە ژن هەست بەو چێژە بکات کە بەئۆرگازم کۆتایی دێت، ئەگەر وانەبێت ئەوا کێشەیەك لەژنەکە یا پیاوەکەدا هەیە. ئەم قسەیە دوورە لەڕاستییەوە.. چونکە ڕوودانی ئەو لەرزەیە پێویست نییە تابوترێت ئەوژنە هەستی بەچێژکردووە، هەروەها ئەوەش ڕاست نییە کەدەڵێن پێویستە زیاتر لەلەرزەیەك ڕووبدات ئینجا تێربوونی خۆی ڕابگەیەنێت. ئەمە زیادەڕۆییە لەسەردەمی ئازادی ژن و ماف چێژوەرگرتنیدا باڵی بەسەر بیرکردنەوەی سێکسوالدا کێشاوە بەتایبەتی بەهۆی کاریگەری ئەو فیلمانەوە کە زیادەڕۆیی دەکەن لەم مەسەلەیەدا.

ئەوپەڕی ئەقڵانییە بڵێین پرۆسەی سێکسـوال بۆ هەریەك لـەژن و پیاو بەشـێوەیەك بێـت تێریـان بكات، ئەگەر تێربوون هەبێت ئەوا پێویست ناكات ژن و پیـاو دەربارەی لەرزەی جووتبـوون لەهـەر پەیوەندییەكی نێوانیانـدا، ڕوویدات. سـێكس بەبێ لەرزەی جوتبوون لەسێكس جیاوازە، هەریەكەیان ئەزمونێكن تایبەتمەندیی و چێژی خۆیان هەیە، زۆركەس هەن لەژیانێكی سێكسوالی پڕچێژدا دەژین بێئەوەی بۆ تەنیـا جارێكیش ژنەكە هەستی بەو لەرزەیە كردبێت. دانانی لـەرزەی جووتبوون یان ئەشـوەی سێكسـی بەكێشە مەسەلەیەكە تەنیا ئەوكاتــە ڕوودەدات كـە ژن بەهیچ شێوەیەك هەست بەچێژ نەكات.

ئـەو پەیوەندییـە گرنگـە كە لێكحاڵیبوون باڵی بەسەرداكێشـاوە، واتــە پەیوەندییــەك بێــت هیــچ ئاڵۆزییەكـی تیادا نەبێت و ژن و پیاو لەسەر هەموو خاڵێك هەڵوێستەبكەن، ئەو پەیوەندییە سەركەوتووە كە ژن و پیاو بەشـێوەیەكی گشتی هەست بەتێربوونـی سـۆزداری و جۆرێـك لەتێربوونی سێكسوالی بكەن.

بـەڵام ئەگـەر پیاو هەسـتیكرد ژنەكەی بێ لـەرزەی جوتبوون چێژ لەسێكس وەرناگرێت، ئەوا پێویستە هەڵوێسـتەبكات و مەسـەلەكە بەهەند وەربگرێـت، هەروەها ئەگەر هەسـتیكرد خـۆی واپیشـاندەدات كە بەئۆرگازم گەیشـتووە بێئەوەی چێـژی لێوەربگرێت ئەوا پێویسـتە مەسەلەكە فەرامۆشـنەكات و لەگەڵ ژنەكەیدا باسیبكات و دڵنەوایی بكات و هەوڵبـدات لەڕێیانـەوە بەشـوێن چارەسەردا بگەڕێن. سێكس چێژێكی ئاڵوگۆڕكـراوە، نواندنی ئۆرگازمیش بەشـێوەیەكی زۆر فەرامۆشـكردنی پێویستی ڕاسەقینەی ژن بەتێربوون و هەسـتكردن بەچێژ دەگەیەنێت و ئەمەش هیچ كاتێك ڕاست نییە، چونكە دەشـێت دووبارەبوونـەوەی نواندن ببێتە مایەی خوڵقاندنی نائاشـكرایی و ناڕاسـتگۆیی لەپەیوەندیـدا، لەوانەشـە ببێتەهۆی بێ متمانەیی.. هەمـوو ئەمانـەش بەشـێوەیەك لەشـێوەكان پەیوەندی نێوان پیاوو ژن ئاڵۆزدەكەن، لەم بارانەدا هەندێك ڕاشكاوی و ئاشكرایی پێویستە.

– ئایا ڕاستە هەندێك لەژنان بەردەوام و بۆماوەی چەند سـاڵێك پەیوەندی، هیچ هەستێك بەلەرزەی جوتبوون یان ئۆرگازم ناكەن؟

ئەم قسەیە، ڕاستە، مامەڵەم لەگەڵ هەندێك حاڵەت كـردووە كاتێك ژن و پیاوەكـە پێكەوە دێن، ژنەكە دەڵێت لەگەڵ بینینی ئەو وێنە وروژێنەرانەی پەیوەندیی وئۆرگازمیش كەتەماشامان كردووە، هیچ هەسـتم بەوەنەكردووە كەپێی دەڵێن ئۆرگازم یان ئەشـوەی سێكسی.

بۆ كێشـەی ئەسـتەمی گەیشتن بەئۆرگازم كە پێی دەڵێن Orgasmic Difficulties هەوڵدەدەین هەندێك پێشـنیار بۆ ژن و پیاو بخەینەڕوو تا بەتەكنیكـی پەیوەندی سێكسـواڵی نێوان هاوسەرەكان ئاشنابین... بۆنمونە كەمەبـازی و دەسـتلێدان لەمیتكە لەوانەیە زۆر سوودی هەبێت. هەروەها بەرنامەیەكی دەستلێدان و وروژاندن هەیە كەژن بایـەخ بەوخاڵانە دەدات كەخاڵی هەستیاری و وروژاندنن لەلای و پێیان دەڵێنSensation focus programme، چونكـە لەوانەیـە بەم دەسـتلێدانە پلەبەپلەییە ژنەكە بەخـۆی ئاشـنابێت و بۆپیاوەكەش ئاشـكرابێت ئەو ناوچانە بدۆزێتەوە كەیارمەتی هەسـتكردن بەئەشـوە لەژنەكەدادەدەن و دەیوروژێنن.

– ئایا ئەوە ڕاسـتە هیچ شـتێك نییە ناوی لەرزەی جوتبوون بێت لەژنداو ئەوانە هەمووی تەنیا درۆیەكی گەورەن؟

ئەم قسـەیە ڕاست نییە، لەرزەی جوتبوون یان ئۆرگـازم لەژندا هەیە. سەرەتا ئەوە ناچێتە ئەقڵەوە هەموو ژنان درۆبكەن، پاشان لەو باوەڕەدام ئەم پڕوپاگەندەیـە لەلایەن پیاوەوە بێت، چونكە پیاو ئۆرگازم بەهاویشتن بـەراوردەكات، دواجار مەسـەلەی ئۆرگـازم لـەڕووی زانسـتییەوە سـەلمێنراوە كاتێـك د. ماسـترو جۆنسـۆن كە دووتوێـژەرن لەبواری سێكسـۆلۆژیدا سێكسـیان خسـتە ژێرتاقیكردنەوەوە، ئەم دووتوێژەرە كامێرای بچوكیان خسـتە كۆئەندامی زاوزێـی ژنـەوە كـە كاری ڕەوگەی كرژبوونە فسـیۆلۆژییەكانی دەگرت كەبەڵگـەن بۆئـەوەی ژن بەئۆرگازم دەگات، بێگومان ئەم تاقیكردنەوەیە ڕەهەنـدی زانسـتیی و ئەخلاقـی هەیـە، لێرەدا بـواری قسـەكردن لەسـەریان نییـە، بەڵام ئاشـكرایە مەسەلەكە ڕاسـتییەو تەنانەت ئەوە سـەلمێنراوە ژن لەتوانایدایە لەتەنیا یەك جووتبوونـدا چەندجارێك بگاتە ئۆرگازم بەبـەراورد لەگـەڵ پیاودا

کە ئەم دووبارەبوونەوەیە ئاسان نییە بۆی... بەگشتی کنزی توێژەر بەژمارە سەلماندی لەکۆی حەوت ژن، ژنێك لەتوانایدایە زیاتر لەجارێك بگاتە ئۆرگازم.

لەهەمانکاتدا هەندێك ژن ناگەنە ئەم حاڵەتەو ڕێژەیان نزیکەی ٪20 دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی تەمەنیان کەمە، چونکە ژن چەند پێگەیشتووتربێت ئەوەندە زیاتر توانای گەیشتنی بەئۆرگازم هەیە، بێگومان ئەمەش بۆ فاکتەری شارەزایی و ڕاهێنان دەگەڕێتەوە.

- ئایا ڕاستە ئەو ژنانەی دەگەنە ئۆرگازم، دەپژێن؟

ئۆرگازمیش وەك هەر کاردانەوەیەکی دیکە وایە کە ئێمەی مرۆڤ ئەنجامی دەدەین، جیاوازی تاکانەیش هەیە لەنێوان خەڵکدا، هەندێك لەژنان دەڵێن هەست بەئازارێك لەقاچدا دەکەین، هەندێك بەگرژبوونی ماسولکەیی و هەندێکی دیکە بەگەرماییەك... هەندێکیش دەڵێن هەستدەکەین دەپژمین یان بەڕاستی ئارەزووی پژمین دەکەین.

- ئایا ڕاستە لەجۆرێك زیاتر ئۆرگازم لەژندا هەیە؟

لەو لێکۆڵینەوە تایبەتییانەی لەلایەن زانایانی سێکسۆلۆژییەوە دەربارەی ئۆرگازم ئەنجامدراون کۆمەڵێك وەسفیان بۆ ئۆرگازم دەستکەوتووە، ئەویش پشتبەستن بەدەستنیشانکردنی ئەزموونەکانی ژن و وەسفی تاقیگەیی ئۆرگازم لای هەندێك لەکۆمەڵگاکان کەبەمجۆرە تاقیکردنەوانە ڕازی دەبن.

ئەوجۆرانەی دەستنیشانکراون، ئەمانەن:

□ ئۆرگازمی بچووك Mini orgasm: ئەو ئۆرگازمەیە کە تەنیا چەند چرکەیەك دەخایەنێت.

□ ئۆرگازمی درێژخایەن Maxi orgasm: هەستکردنە بەختوکەو لەرزە کە لەوانەیە ماوەی سەعاتێك بخایەنێت.

□ ئۆرگازمی خێرا Quicki orgasm: هەستکردنێکی خێرایە بەچێژ.

□ ئۆرگازمی زۆر یان لەڕادەبەدەر Explosive orgasm: هەستکردنە بەچێژێکی بەهێزو توندوتیژ کە هەندێك لەژنان دەگرین.

□ فرە ئۆرگازم Multiple orgasm: یان چەندجارێك گەیشتن بەئۆرگازم ئەمە بابەتی زۆرێك لەتوێژینەوەکانە کەژن دەتوانێت زیاتر لەجارێك لەپەیوەندی سێکسیدا یان لەتەنیا ڕۆژێکدا بەئۆرگازم بگات.

□ ئۆرگازمی وشك Dry orgasm: گەیشتنە بەئۆرگازم بێئەوەی نی تەڕو لینج ببێت کەیەکەمین قۆناغی ووروژاندنەو پێی دەوترێت ناهاویشتن.

□ ئۆرگازمی تەڕ Wet orgasm: ئەو ئۆرگازمەیە کەڕێژەی تەڕی و لینجی بەرزە واتە بڕی شلەی دەردراوی ژن زۆرە، ئەم جۆرە ئۆرگازمە جێگەی بایەخپێدانی زۆرێك لەلێکۆڵینەوەکان بووەو کتێبی تایبەت دەربارەی هەیە، تائێستا هاویشتن لەژندا لێدوانی زانستییانەی دەروونی و جەستەیی لەسەر بەردەوامە.

□ ئۆرگازمی درێژەوەبوو Extended orgasm: ئەم ئۆرگازمە بەشێوەی پەشۆکانێکی توند لەهەستی ژندا دەمێنێتەوەو لەشێوەی مەستبوونێکدا هەستی پێدەکات کە لەوانەیە چەند سەعاتێك بخایەنێت.

□ ئۆرگازمی چڕکراوە Focused orgasm: بناغەی ئەم ئۆرگازمە کۆئەندامی سێکسوالە.

□ ئۆرگازمی حەوزی Irradiating orgasm: ئەم ئۆرگازمە لەناوچەی حەوزو سمتدا هەستی پێدەکرێت.

□ ئۆرگازمی جەستەیی گشتی Full Body orgasm: لەم ئۆرگازمەدا هەست بەلەرزەو ختووکە لەهەموو بەشەکانی جەستەدا دەکرێت.

□ ئۆرگازمی وەرگیراو Well earned orgasm: ئەو ئۆرگازمەیە کە ژن پێویستی بەهەندێك ئەرك و ماندووبوونی ئەقڵی و جەستەیی دەبێت بۆ دروستکردنی.

□ ئۆرگازمی سێکسوالی نەستی Unconscious orgasm: وەك ئەو ئۆرگازمە وایە کەلەکاتی خەونبینینی سێکسیدا ڕوودەدات.

- ژن و پیاو چۆن پێکەوە دەگەنە ئۆرگازم؟

زۆرێك لەوباوەڕەدان گەیشتنی ژن و پیاو پێکەوە بەئۆرگازم بەڵگەی سەرکەوتنی سێکسوالی یان بەهێزی پەیوەندی نێوانیانە، بەڵام مەسەلەکە بەوشێوەیە نییە. لەڕاستیدا گەیشتنی ژن و پیاو پێکەوە بەئۆرگازم مەسەلەیەکی ئاسان نییە، ئەگەر

بەوشێوەیە ڕوویدا، ئەوا زۆرباشە، بەڵام ئەمە دەگمەنەو مەرجێکی پێویستیش نییە بۆ سەرکەوتنی کارە سێکسییەکە، لەوانەیە لەکاتێکی نزیک لەیەکتر بەئۆرگازم بگەن، بەڵام مەسەلەکە بەچرکە ناپێورێت.

ئاسایی پیاو خێراتر لەژن دەگاتە ئۆرگازم، مەسەلەی گەیشتن بەئۆرگازم پێکەوە لەوەدەچێت زیاتر بەدەستی ژن بێت وەك لەپیاو، چونکە مەسەلەی ئۆگازم لەلای ژن مەسەلەیەکی پلە بەپلەیە و بەپلەش هەستی پێدەکات.

- ئایا دەکرێت ماوەی ئۆرگازم درێژبکرێتەوە؟

بەکەمی ئەم پرسیارەم لێدەکرێت، چونکە لەوە دەچێت زۆربەی هاوسەرەکان بەو چەند چرکەیە یان دەقیقەیە لەهەستکردن بەنەشوەی سێکسی بەختیاربن.

بەڵام ئەگەر دووهاوسەر ئارەزوویانکرد بۆماوەیەکی درێژتر چێژ لەو خۆشییە ببینن کەئەمەش مافێکی شەرعی خۆیانە، ئەوا ئالن برور زانای سێکسۆلۆژی ئەمریکی و دونابروری هاوسەری و توێژەر لەبواری سێکسۆلۆژیدا، ڕاهێنانێکیان داناوە بۆئەو بارەو پێی دەوترێت درێژکردنەوەی ئۆرگازم ئەم ڕاهێنانە بەچوار هەنگاو جێبەجێدەکرێت:

1. ڕزگاربوون لەهەموو گرێ و ترس و هەڵە سێکسوالەکانی هەتەو ئامادەکردنی مێشکت بەشێوەیەکی تێرو تەواو بۆ پێشوازیکردن لەسێکس و چێژوەرگرتن لێی.

2. ڕاهێنان لەسەر ڕاهێنانەکانی کیجال بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی حەوز کەپەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەهەستکردن بەسێکسەوە هەیە.

3. دەستلێدانی بەردەوام لەنێوان دووهاوسەرەکەدا، بەتایبەتی دەستلێدانی پیاو بۆ ژن و ناوچەی کۆئەندامی زاوزێ -گەمەبازی لەڕێگەی دەستەوە.

4. وەستان لەکاتەی کە ژن هەستی بەئۆرگازم کرد، جارێکی دیکە گەڕانەوە بۆخاڵی سفر، بۆیە لەدواجاردا هەستکردنی قووڵ ڕوودەدات.

لەڕووی زانستییەوە هەنگاوی یەکەم کێشەیە، چونکە ئەگەرکەسەکە گرێ و گیروگرفتی ڕابردووی هەبێت ئەوا چارەسەرکردن چەند ساڵێك دەخایەنێت، لەبەرئەوە مەسەلەی درێژکردنەوەی ئۆرگازم بیرۆکەیەکە،

بەلام -بەڕای من- جێبەجێکردنی قورسە.

- ئایا دەشێت ئۆرگازم ڕوبدات و پێی نەزانیت؟

- ئەمە یەکێکە لەوپرسیارانەی زۆر لێمدەکرێت بەتایبەتی لەدوای دەرچوونی کتێبی - سێکسساردی ژنان. لەڕاستیدا لێرەدا دەگمەنە مرۆڤێك - بەتایبەتی مەبەست لەژنە- هەبێت کەئامادەسازی نەبێت بۆ گەیشتن بەئۆرگازم، چونکە ئۆرگازم لەسەر ئاستی جەستەیی بریتییە لەگرژبوون و هەستکردن پێی لەوانەیە گرژبونەکان ڕوویاندابێت، بەلام هەستکردن نەگەیشتووە بەمێشك.. ئەمەش ئەگەر ڕوویدا لەگەڵ پسپۆڕێکی دەروونیدا پێویستی بەدانیشتنە بۆ گەڕان بەشوێن ڕەگ و ڕیشەی کێشەکەدا. لەمبارەدا بەیارمەتی چارەسەرکردنی دەروونی پێویستە ژن یارمەتی خۆی بدات بەزۆر شێواز وەك:

1. هەوڵدان بۆ خۆڕۆشنبیرکردنی سێکسی ئایینی دەربارەی مافەشەرعییەکانی بۆچێژوەرگرتن لەسێکس لەسایەی هاوسەرێتیدا.

2. بڕواهێنان بەوەی ئۆرگازم وەك زۆربەی زۆری مەسەلەکانی دیکە شیاوەو دەکرێت فێری ببیت لەڕێگەی ئەزمونی چەندەها شێوازەوە.

3. بڕوا بەوە بهێنە کەمەسەلەی چێژوەرگرتن بەرپرسیارێتی تۆیە نەك هاوسەرەکەت، لەبەرئەوە پێویستە بەشێوەیەکی باش بایەخی پێبدەیت و خۆت لەڕێگەی دەستپێکردنی هەنگاوێکی جدییەوە یارمەتی خۆت بدەیت.

4. بڕوا بەوە بهێنە کەپیاو بیرۆکەکانی ناومێشکی تۆ ناخوێنێتەوە لەبەرئەوە یارمەتی هاوسەرەکەت بدە لێت تێبگات تایارمەتیت بدات.

5. کێشەی ئۆرگازم مەکە بەمەسەلەیەکی سەرەکی لەسێکسدا، چونکە زۆرشت کەبەشێوەیەکی تایبەتی هەوڵی لەگەڵدا دەدەین ڕوونادات... تەنیا هەوڵبدە لەگەڵ چێژی سێکسدا بەهێمنی هەڵسوکەوت بکەیت و لەوانەیە بەرئەنجامی کارەکە خۆی ئۆرگازم ڕوبدات.

6. بەڕاستی بەشوێن کێشەکانی پەیوەندی هاوسەرێتیدا بگەڕێ، چونکە هەندێکجار کێشە بچووکەکان دەبێتەهۆی کوژانەوەی ئارەزوو بێنەوەی پێی بزانیت. کاتێك کێشە تایبەتیەکانمان لەپەیوەندی هاوسەرێتیدا چارەسەردەبێت، جەستەمان بەشێوەیەکی باش لەگەڵ سێکسدا کارلێك دەکات.

- ئایا ڕاستە ئۆرگازم بەهۆی هەندێك دەرمانەوە دەوەستێت؟

بەڵێ ئەوە ڕاستە، زۆرێك لەپیاوان و ژنان هەندێك دەرمان لەبەرهۆکاری تەندروستی بەکاردەهێنن، بەلام ئەو دەرمانانە لەوانەیە بەشێك لەژیانی سێکسوالیان لەکاربخات یان کاریکاتەسەر بەشێك لەجەستە، لەبەرئەوە هەمیشە سەیرم بەو کەسانە دێت کە دەرمان دەخۆن بێئەوەی تەماشای کاریگەرییە لاوەکییەکانی بکەن. پێویستە لەحاڵەتی وەرگرتنی هەر دەرمانێکدا بۆمەبەستی چارەسەرکردن ڕاستەوخۆ بەپزیشکەکەت ڕابگەیەنە ئەگەر هەر گۆڕانێك وەك ڕەپنەبوون و لەدەستدانی ئارەزووی سێکسی و هەستکردن بەوشکبوونەوەی زێ و نەتوانین بۆگەیشتن بەئۆرگازم و .... هتد، لەژیانی سێکسوالدا ڕوویدا لەدوای خواردنی ئەو دەرمانە.

بەداخەوە بەهۆی بێئاگایی دەربارەی ڕۆڵی دەرمانەکان و شەرمکردن و زۆرێك هۆکاری دیکە، زۆرکەس تووشی گرفت دەبن. زۆردەرمان هەن کەکاردەکەنەسەر ژیانی سێکسوالی و بەتایبەتی مەسەلەی ڕوودانی ئۆرگازم، بۆنموونە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی، ئەو دەرمانانەی کە کۆلیسترۆلی خوێن دادەبەزێنن، دەرمانەکانی چارەسەرکردنی پەڵەرزین و دەرمانەکانی خەو و زۆری دیکە کار لەگەیشتن بەئۆرگازم دەکەن.

- بۆچی بەئۆرگازم دەوترێت سووکە مردن؟

ئەم ناولێنانە بۆ فەرەنسییەکان دەگەڕێتەوە بەتایبەتی ژنە فەرەنسییەکان کە بەئۆرگازم دەڵێن مردنی بچووك Lepelit mort، چونکە زۆربەی ژنان لەدوای گەیشتن بەئۆرگازم توشی جۆرێك لەشەکەتی جەستەیی زۆر دەبن و هەندێکیان دەڵێن هەستکردن بەشەکەتی وەك نزیکبوونەوە وایە لەلەهۆشچوون، بەزۆری لەژنان زیاتر وەك لەپیاوان هەستی پێدەکرێت.

جەستە لەحاڵەتی گەیشتنیدا بەلوتکەی هەڵچوونی سێکسوال کاتێك هەموو شتەکان گەیشتوونەتە لووتکە، وەك: خێرایی لێدانی دڵ،

خێرایی هەناسەدان، هێزی کرژبوونی ماسولکەیی.. هتد، دابەزین و هاتنەخوارەوە ڕوودەدات و کارایی ئەندامەکان و چالاکییان بۆ دۆخی سروشتی دەگەڕێتەوە، یەکێک لەشێوەکانی ئەم گەڕانەوەیەش بۆدۆخی سروشتی هەستکردنە بەهیلاکی و خەوبردنەوە.

- هەقیقەتی فرە ئۆرگازم چییە؟

لەم دە ساڵەی ڕابردوودا دەنگ و باسێکی زۆرهەبوودەربارەی مەسەلەی فرەئۆرگازم یان چەند ئۆرگازمێك بەتایبەتی لەگەڵ بەربلاوی ڕوودانی لەژندا، پاشان بلاوبوونەوەی ئەگەری توانای پیاویش بۆدەستکەوتنی یان گەیشتن بەچەندجارێك لەئۆرگازم، لەمبارەیەوە تەکنیك و تیۆری زۆر دەرکەوتن. لەڕووی زانستییەوە قسەی زۆر دەربارەی ئەم مەسەلەیە خرایەڕوو بۆنموونە: بۆچی ئەمە لای هەندێك ژن ڕوودەدات و لای هەندێکی دیکە ڕوونادات؟ چی ڕوودەدات لای ئەو ژنەی کە دەگاتە چەند ئۆرگازمێك؟ ئایا ژن پێویستە چەندجارێك بەئۆرگازم بگات؟ ... هتد و زۆر پرسیاری دیکەش. هەمیشە ئەوە دووبارەدەکەمەوە گرنگ نییە چەندجارێك لەرزە یان ئۆرگازم نەلەژن و نەلەپیاودا دووبارەببێتەوە، گرنگ چێژوەرگرتنە لەپەیوەندی سێکسوال، بەلام لەڕاستیدا ئەشوەی سێکسی لەلای هەندێك لەژنان لەوانەیە3-2 یان تەنانەت 5 جار لەیەك جووتبووندا ڕوویدات، هەندێك ژن هەن دەڵێن لەیەك شەودا 25 جار گەیشتون بەئۆرگازم، ئەمەش دەشێت ڕوویدات وێڕای چەندەها چیرۆکی دیکە.

ئەوەی ڕاپۆرتەکەی دکتۆر کنزی و ڕاپرسییەکانی هایت لەئەمریکاو ئەو ڕاپرسییەی گۆڤاری She ی ئینگلیزی ئەنجامیاندابوو، جەختی لێدەکەن ژمارەیەکی زۆر لەژنانی ئینگلیزی و ئەمەریکی بەڕاستی چەندجارێك دەگەنە ئۆرگازم.

- ئایا پیاو چەندجارێك دەگاتە لەرزەی جوتبوون؟

هەرچەندە مەسەلەی دووبارەبوونەوەی لەرزەی جووتبوون ژنانە دەردەکەوێت زیاتر لەوەی پیاوانە بێت، واتە لەژندا زیاتر ڕوودەدات، بەلام لەپیاویشدا دەشێت ڕوویدات، هەرچەندە ڕێژەکەی بەهۆی کرداری هاویشتنەوە کەلەگەڵ یەکەمین لەرزەدا ڕوودەدات کەمترە، لەکاتێکدا ئەم هاویشتنە دەشێت بێهیچ لەرزە یان ئەشوەیەکیش ڕوویدات.

کرداری هاویشتن جۆرێك لەهیلاکی جەستەیی لەگەڵدایەو جەستەی پیاو بەخێرایی هەوڵدەدات بۆ دروستکردنەوەی سپێرمی دیکە، ئەم کردارەش پێویستی بەخەرجکردنی وزەی زیاترە لەپیاودا، بەلام پیاویش دەتوانێت چەندجارێك بەلەرزەی جوتبوون بگات، لێرەدا هەندێك ژمارە دەخەینەڕوو کەلەلێکۆڵینەوەکەی د.کنزی-دا هاتووە و ئەم ڕاستییە دەخاتەڕوو: ئەوپیاوانەی خوارتەمەنی 16 ساڵ بوون ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك ئەشوەی سێکسییان 20٪ بووە، لەکاتێکدا ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان 20-16 ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك ئەشوەی سێکسییان 15٪ بووە، بەلام ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان-21 30 ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك ئەشوەی سێکسییان9٪ بووە، هەروەها ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان 40-31ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك ئەشوەی سێکسییان 6٪ بوو، ئەو پیاوانەش تەمەنیان لەنێوان 50-41ساڵدا بوون ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك ئەشوەی سێکسییان2.5٪ بووە، هەروەها ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان60-51 ساڵدا بوو ڕێژەی گەیشتن بەچەندجارێك ئەشوەی سێکسییان3.5٪ بووە.

- ئایا ڕاهێنان هەیە کەژن و پیاو فێری بین بۆنەوەی چەندجارێك بگەن بەئەشوەی سێکسی؟

بێگومان وەك زۆر لەکارامەییەکانی دیکە ڕاهێنانی بەردەوام وادەکات ئاستی ئەنجامدانی سێکس باشتر ببێت بەتایبەتی ئەگەر ژن و پیاو سووربوون لەسەر ئارەزووییان بۆ باشترکردنی شێوازی ئەنجامدان و جێبەجێکردن. لێرەدا بۆ یارمەتیدان هەندێك ڕاهێنانی ساکار دەخەینەڕوو:

أ. لەپیاودا:

- هەوڵبدە ئێسکی حەوزت بەهێزبکەیت لەڕێگەی بایەخدان و گوشینی ماسولکەی دەوروبەری چووك بۆناوەوەو بۆ یارمەتیدانی ماسولکەکانی ناوەوەش چووك بەدەستبگرە تاقورسایی لەسەر کەمببێتەوە.

- هەوڵبدە چووکت بەهێزبکەیت لەڕێگەی دانانی دەستەسڕێك

لەسەری لەکاتێکدا کەرەپ بووەو تاقیکردنەوەی ئاستی توانای بۆمەلگرتنی ئەو دەستەسرە.

-کاتێك پیاو لەخاڵی هاویشتن و ئەشوەی سێکسی نزیکدەبێتەوە گوونەکان بەرەوسەرەوە بەرزدەبنەوە و ڕووەو جەستە، ڕووداني ئەمە دوابخە لەڕێگەی ڕاکێشانیان بەدەست بەرەو خوارەوە. هەروەها ڕاهێنان لەسەر ئەوەی ماسولکەکانی دەوروبەری چووکت بحەوێنەوە لەوکاتەدا کەدەتەوێت هاویشتن دوابخەیت ئەویش لەڕێگەی ئەنجامداني هەمان ڕاهێناني یەکەمەوە.

ب- ژن:

- پێش پەیوەندی سێکسی خۆت ئامادەبکە لەڕێگەی گوێگرتن لەگۆراني سۆزداری و هەندێك خەیاڵی سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەت.

- وابکە هاوسەرەکەت یارمەتیت بدات بۆ ئاشکراکردنی زۆرترین ژمارەی خاڵەکانی وروژاندن لەجەستەداو با گەمەبازی تەواو بەهەریەکەیان بکات.

-کاتێك ئۆرگازم لەلای تۆ ڕوودەدات، مەوەستەو داوا لەهاوسەرەکەت بکە گەمەبازییەکانی زیاتربکات، لەوکاتەدا یارمەتی خۆت بدە بۆگەمەبازی لەڕێگەی ئەو خەیاڵە وروژێنەرانەوە کەحەزدەکەیت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا ڕووبدات.

- ئایا ئۆرگازم تەنیا بەڕووداني چوونەناوەوە چوك ڕوودەدات؟

بێگومان نەخێر. خستنەناوەوەی چوك بۆ ناو زێ هەموو چیرۆکەکە نییە لەچێژوەرگرتنی سێکسوالدا، بەڵکو کۆتایی چیرۆکەکەیە.. بەتایبەتی بۆژن. لەڕێگەی لێکۆڵینەوەو ڕاپرسییەکان و بەهۆی شارەزایی پیشەییەوە جەخت لەوە دەکەمەوە ئەو گەمەبازییەی کە ژن پێشوازیلێدەکات لەخستەناوەوە زیاتر کاریگەری بۆژن هەیە، بۆئەوەی بەئۆرگازمی بگەیەنێت. بەڵکو زۆربەی ژنان ناگەن بەئۆرگازم ئەگەر ڕاستەوخۆ بێ هیچ گەمەبازییەك خستنەناوەوە ڕوویدا. هەروەها ڕاستییەکی دیکە هەیە، هەموو ژنێك خاڵێك یان زیاتر لەجەستەیدا هەیە دەیگەیەنێت بەلوتکەی چێژ.

سەرچاوە:

ملیون سؤال في الجنس

الجزء الاول، 2006

پشیلەت خۆش دەوێت؟

توێژەرەوە ئەڵمانییەکان ئەو کەسانە ئاگاداردەکەنەوە کە ئاژەڵی ماڵیان خۆشدەوێت لەگەڵ خۆیاندا لەناو ماڵدا دەژین، چونکە ئەو ئاژەڵانە لەوانەیە ببنەهۆی تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی قورس، هەروەها لەوانەیە هۆکاری ئەو نەخۆشییانە بەرگرییان دژی دژەتەنەکان هەبێت و مرۆڤ بەهۆی بەکارهێنانی دژەتەنەکانەوە چاکنەبێتەوە، وێڕای گواستنەوەی ئەم نەخۆشیانە بەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

ئەم ئاگادارکردنەوەیە لەدوای ئەوەهات کە ژنێك تووشی جۆرێك بەدوومەڵ بوو کە هۆکارەکەی بەکتریای هێشوویی بوو کە بەرگری دژی نەخۆشی میسیلین MRAS هەیە.

هەمان نیشانە لەسەر منداڵ و هاوسەرەکەشی دەرکەوتن کە ئەمەش بەڵگە بوو بۆ گواستنەوەی نەخۆشییەکە لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. پاشئەوەی د. ئاندریاس سینج سەربەدەستەی سەلامەتی خۆراك و تەندروستی پاڤاریا پشکنینیان بۆ سێ پشیلەی ئەم ژنە کرد بۆیاندەرکەوت تەندروستیان باشە، بەڵام یەکێکیان تووشی هەمان نەخۆشی بووە کە ئەو ژن و منداڵ و هاوسەرەکەی تووشیبوون و ئەو ژنە چاکنەبۆوە تا ئەوکاتەی پشیلەکە چارەسەری بۆکرا، هەروەها توێژەرەوەکان ئەوەشیان ڕاگەیاند دەشێت مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشیانە بێت کە لەنێو ئاژەڵانی دیکەدا هەیە بۆنموونە سەگ کە ئاژەڵێکی نزیکە لەمرۆڤەوە.

توێژەرەوەکان ئاماژەیاندا کە تائێستا بۆیان ڕووننەبۆتەوە ئایا پشیلەکە سەرچاوەی نەخۆشییەکە بووەو ئەو ژنەی تووشکردووە یان بەپێچەوانەوە بووە، بەڵام پێیانوایە ئەو تیرەیە بەبەکتریا لەمرۆڤدا دەگمەنە.

لەمانگنامەی نیو ئینگلاندی پزیشکیدا هاتووە ئەم حاڵەتە ئەوە ئاشکرادەکات گواستنەوەی نەخۆشیMRAS لەنێوان مرۆڤ و پشیلەدا دەشێت و ڕوودەدات، لەبەرئەوە پێویستە زیاتر بەئاگابین بەرامبەر ئەو ئاژەڵە ماڵیانەی لەگەڵیاندا دەژین و ئەم ئاژەڵانە بەسەرچاوەیەك دادەنرێن بۆ تووشبوون بەMRAS و گواستنەوەی لەمرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە.

ناوده‌مم وشكبۆته‌وه‌

د. زانا حسين عزيز*

لیكه‌ڕژێنه‌كانی ناوده‌م كه‌ پێكهاتوون له‌سێ جووت لیكه‌ڕژێن سه‌ره‌ڕای بوونی ژماره‌یه‌كی زۆر لیكه‌ڕژێنی بچووك ڕۆژانه‌ بڕی 0.5 بۆ 1 لیتر لیك بۆناو ده‌م ده‌رده‌ده‌ن، ئه‌مه‌ش كاریگه‌ری گرنگی هه‌یه‌ له‌ڕووی پاراستنی ددانه‌كان و پووك و ڕووپۆشه‌ شانه‌كانی ناوده‌م، هه‌روه‌ها لیك ده‌بێته‌هۆی شێداركردنی خۆراكی وشك و ڕه‌ق له‌گه‌ڵ كاریگه‌ری له‌سه‌ر له‌ناوبردنی چه‌ندین به‌كتریای زیانبه‌خشی ناوده‌م، سه‌ره‌ڕای گرنگی له‌ئاسانكردنی جوڵه‌ی زمان و ئاسانكردنی قسه‌كردن، له‌ڕاستیدا هه‌روه‌ك ڕۆنی ناو مه‌كینه‌ وایه‌، كاتێك مه‌كینه‌یه‌ك ڕۆنی تێدانه‌بێت گه‌رمده‌بێت و ده‌سوتێت، هه‌ربۆیه‌ به‌بێ بوونی لیك مرۆڤ ناتوانێت به‌ئاسانی قسه‌بكات و خۆراك قووت بدات، هه‌روه‌ها لیك پاككه‌ره‌وه‌یه‌كی زۆرباشی ناوده‌مه‌ له‌پاشماوه‌ی خۆراك پێش شیبوونه‌وه‌و بۆنكردنی خۆراكه‌كه‌.

هه‌ربۆیه‌ وشكبوونه‌وه‌ی ناوده‌م ده‌بێته‌هۆی خێراتربوونی پرۆسه‌ی كلۆربوونی ددان و نه‌خۆشییه‌كانی پووك و ناوده‌م و دروستبوونی پێكهاته‌ ئه‌ندامیه‌كان له‌پاشماوه‌ی خۆراك وه‌ك پێكهاته‌ ئه‌ندامییه‌ كبریتی و نایترۆجینییه‌كان كه‌ بۆنی ناخۆشی ناوده‌م دروستده‌كه‌ن.

وشكبوونه‌وه‌ی ناوده‌م هه‌ندێجار كاتییه‌ و زۆر ناخایه‌نێت، بۆیه‌ كاریگه‌ری زۆرخراپی نابێت، به‌ڵام وشكبوونه‌وه‌ی درێژخایه‌ن بۆناڕێكی له‌كاری لیكه‌ڕژێنه‌كان و زۆر هۆكاری دیكه‌ی وه‌ك نه‌خۆشییه‌كانی لیكه‌ڕژێنه‌كان ده‌گه‌ڕێته‌وه‌، یان به‌ركه‌وتن به‌كاریگه‌ری تیشك و

چارەسەری کیمیاوی، یان هەندێك دەرمانی جۆری ئەنتی هستامین Anti-histamine کە بۆ هەستیارێتی بەکاردێت یان دەرمان دژی خەمۆکی. هەربۆیە چارەسەری وشکبوونەوەی ناودەم بەندە بەهۆکارەکەیەوە.

هۆکارەکانی وشکبوونەوەی ناودەم چین؟

1. بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان، وشکبوونەوەی ناودەم بەیەکێك لەگرنگترین و باوترین کاریگەرییە لاوەکییەکانی بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان دادەنرێت وەك ئەو دەرمانانەی لەچارەسەری ئەم نەخۆشییانەدا بەکاردەهێنرێت: نەخۆشیە دەروونییەکانی وەك خەمۆکی، هەستیاری، هەلامەت، پەرکەم، بەرزەپەستانی خوێن، سکچوون، ڕشانەوە، دڵتێکەڵهاتن، ڕەبۆ، شیفلیجی و خاوبوونەوەی ماسولکەکان.

2. هەندێك جۆری نەخۆشی و هەوکردنی دیاریکراو، هەندێجار وشکبوونەوەی ناودەم یەکێکە لەکاریگەرییەکانی کە لەئەنجامی هەندێك جۆری نەخۆشی و هەوکردن ڕوودەدات وەك نەخۆشی لیکەڕژێنەکانی ناودەم، ئایدز، نەخۆشی شەکرە، کەمخوێنی، ڕۆماتیزم، بەرزەپەستانی خوێن.

3. چارەسەری شێرپەنجە، بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی یان تیشك بۆسەرو مل لەکاتی بوونی شێرپەنجەدا کاریگەری خراپی هەیە لەسەر کەمکردنەوەی دەردانی لیك لەلیکەڕژێنەکانی ناودەم.

4. لەناوچوونی دەمارەکان، هەندێجار وشکبوونەوەی ناودەم لەئەنجامی کاریگەری بەرکەوتن یان لەناوچوونی ئەو دەمارانەی سەرو مل دروستدەبێت کە بەرپرسیارن لەوروژاندنی لیکەڕژێنەکان لەناودەمدا ئەویش بەهۆی دروستبوونی برینی قووڵ یان لەکاتی بەرکەوتنی ئەو دەمارانە بەهۆی نەشتەرگەرییەوە.

5. کەمبوونەوەی ئاو لەناولەشدا، ئەمەش بەهۆی هەندێك جۆری نەخۆشییەوە ڕوودەدات وەك تای بەرز، زیاد ئارەقکردنەوە، نەخۆشی تایفۆید، سکچوون، خوێنلێڕۆیشتن، سوتان.

6. دەرهێنانی لیکەڕژێنەکان بەنەشتەرگەری.

7. جۆری ژیان و هەندێك خووی خراپ، هەندێك خووی خراپ کاریگەری خراپی هەیە لەسەر کەمبوونەوەی دەردانی لیك، کە دەبێتەهۆی وشکی ناودەم لەوانە، جگەرەکێشان، بەکارهێنانی توتن بەشێوەی جیاواز، هەناسەدان لەڕێگەی دەمەوە.

نیشانەکانی تووشبوون چین؟

لەکاتی ئاساییدا هەرکەسێك ڕۆژانە بڕی 0.5-1 لیتر لیك دروستدەکات، هەربۆیە هەست بەدەردانی لیك ناکرێت تەنیا لەکاتی کەمبوونەوەی نەبێت، کە دەبێتەهۆی وشکبوونەوەی ناودەم، سەرەڕای ئەم وشکبوونەوەیە چەندنیشانەیەکی دیکەش لەگەڵیدا دەردەکەوێتلەوانە:

- هەستکردن بەبوونی لینجییەك لەناودەمدا.
- هەستکردن بەتینوێتی بەردەوام.
- دروستبوونی برین و قڵیش لەناودەمدا بەتایبەتی لەقەراغی لێودا.
- وشکبوونەوەو قڵیش بوونی لێو
- سووربوونەوەو وشکبوونەوەی زمان.
- ناڕەحەتی لەکاتی قسەکردندا.
- چێژوەرنەگرتن و تامنەکردنی خواردن و ناڕەحەتی لەجوین و قوتدانی خواردن.
- دروستبوونی بۆنی ناخۆشی ناودەم.
- گری و نارێکی لەقسەکردندا.

بۆچی کێشەیەکی تەندروستییە؟

سەرەڕای هەموونەوگیروگرفتانەی باسمانکردن، وشکبوونەوەی ناودەم دەبێتەهۆی ئەوەی ئەو کەسە زیاتر و بەشێوەیەکی خێراتر تووشی هەندێك گیروگرفتی دەم و ددانەکان بێت وەك، خێرا کلۆربوونی ددانەکان، هەوکردنی پووك، دروستبوونی برین و کەڕوو لەناودەمدا، ناڕەحەتی لەکاتی بەکارهێنانی تاقمی ددان لەلایەن ئەو کەسانەی تاقمی ددان بەکاردەهێنن، چێژوەرنەگرتنلەتامیخواردن.

چەند ڕێگاچارەیەك هەیە بۆکەمکردنەوەی زیانە لاوەکییەکانی وشکبوونی دەم کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1. پاککردنەوەی ناودەم بەغەرغەرەی جۆری سۆدە، ئەویش بەتێکەڵکردنی دووکەوچك بیکاربۆناتی سۆدیۆم بەتوانەوەی لەیەك لیتر ئاودا ڕۆژانە 6-4 جار.

2. کەمکردنەوەی ئەو خواردن و خواردەنەوانەی بڕێکی زۆر شەکری تێدایەو خواردنی ئەو جۆرە خواردنانەی کە شلن و بەددانەکانەوە نانوسێن و ئاسان قووت دەدرێن.

3. زیادخواردنەوەی شلەمەنییەکان یان بەکارهێنانی بنێشتی بێ شەکر.

4. کەم خواردنەوەی ئەو جۆرە خواردنەوانەی کە وشکی ناودەم زیاتر دەکەن لەوانەی کە بڕێکی زۆری کافایینی تێدایە وەك قاوە، چا، کۆلا، نیسکافە.

5. زۆر بەکارهێنانی ئەو خۆراك و خواردنەوانەی بڕێکی زۆر ڤانیلاو نەعنای تێدایە.

6. جگەرەکێشان و خواردنەوە کهولییەکان چونکە هۆکاری سەرەکی وشکبوونەوەی ناودەمن.

* پسپۆری ڕاستکردنەوەو جوانکاری ددان

drzana78@yahoo.com

خەمۆکی لەهاویندا زیاددەکات

لێکۆڵینەوەیەکی پزیشکی لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ئاشکرایکرد 6٪ی ئەمەریکییەکان لەهاویندا بەدەست خەمۆکییەوە دەناڵێنن.

توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتووە درێژی سەعاتەکانی ڕۆژو بەرزبوونەوەی پلەی گەرما و ئاستی شێ ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەهەستکردن بەخەمۆکی لەهاویندا وێرای گۆڕانی ڕۆتینی ڕۆژانە لەدوای کۆتایی هاتنی وەرزی خوێندن و دەستپێکردنی پشوو، لەڕووی دارایشەوە لەهاویندا پارەی زیاتر خەرج دەکرێت و داواکارییەکانی خێزان زیاتر دەبن وەك گەشتکردن و چوونەدەرەوە و بەسەربردنی کات لەیانەکانی وەرزش و مەلەوانی، لێرەدا کێشەیەکی دیکە سەرهەڵدەدات ئەویش جلوبەرگی هاوینەیە کە دەبێتەهۆی دروستکردنی نارەحەتی بۆهەندێك کەس کە لەشولاریان لەگەڵ جلوبەرگی هاوین بەهۆی قەڵەوییانەوە ناگونجێت بەمەش زیاتر هەست بەخەمۆکی دەکەن.

کارەبا لەریقنەی مریشك

کۆمپانیای ئەسمانی تورکی ڕایگەیاند دەستی کردووە بەپرۆژەیەك بۆ بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا لەڕێگەی گۆڕینی پاشماوەی پەلەوەرگەکان بۆگازێکی زیندەیی کە بەکاردێت بۆ ئیشپێکردنی وێستگەیەکی وزە کە ساڵانە بەبڕی 8.760 مێگاوات کارەبا بەرهەمدێنێت و یارمەتیدەر دەبێت لەپڕکردنەوەی وزەی کارەبا لەناوچەکەدا. ئەم پرۆژەیە ریقنەی مریشك بۆ گازێك دەگۆڕێت کە هیچ زیانێك بەژینگە ناگەیەنێت و بڕی تێچوونیشی کەمە بەبەراورد لەگەڵ شێوازەکانی دیکەی بەرهەمهێنانی وزەدا. کۆمپانیای ناوبراو پێشبینی سەرکەوتنی پرۆژەکە دەکات بۆ بەکارهێنانی پاشەڕۆی ئاژەڵی کە ساڵانە بەهەدەر دەڕوات و سوودیان لێوەرناگیرێت، هەروەها کۆمپانیاکە ئامادەباشی خۆیشی ڕاگەیاند بۆ گواستنەوەی شارەزاییەکانیان لەناوەوەو دەرەوەی تورکیا.

شایەنی باسە ئەم تەکنیکە زیندەییە لەزۆرێك لەوڵاتانی ئەورووپی باوە کە ئەڵمانیا یەکێکە لەدەوڵەتە پێشەنگەکان لەم بوارەدا.

شیر بەشوکولاتەوە

پسپۆرانی بواری خۆراکزانی ڕایگەیاند خواردنی شیر لەگەڵ شوکولاتەوە یارمەتی چالاك کردنەوەی ئەو ماسولکانە دەدات کە شەکە تبوون یان زیانیان پێگەیشتووە.

ئاشکراکردنی ئەم کاریگەرییەش لەوەوە دەرکەوت توێژەران لێکۆڵینەوەیەکان ئەنجامدا لەسەر ژمارەیەك لەوەرزشکاران کە نیوەیان شیریان لەگەڵ شوکولاتە خوارد ماسولکەکانیان چالاکی بۆگەڕایەوە پێشتر لەهاوتاکانیان کە شیریان بەشوکولاتەوە نەخوارد بوو.

تیمی توێژینەوەکە گەیشتە ئەو دەرئەنجامی دەشێت شیر لەگەڵ شوکولاتەدا شوێنی ئەو خواردنەوانە بگرێتەوە کە وزەبەخشن و نرخیشیان بەرزە و لەلایەن هەندێك لەوەرزشکارانەوە بەکاردێن بۆ گەڕانەوەی وزەو چالاکیان. شایەنی باسە لێکۆڵینەوەکانی ڕابردوو ئاماژەیان دەدا بەوەی خواردنەوەی شیری تێکەڵ بەپرۆتینەکان ئەو قەرەبووی وزەی بەفیڕۆچوو بۆ ماسولکەکان دەکاتەوە.

بەردەکانی میزەڕۆ

د. رۆزا عیرفان

شوێنەوارە مێژووییەکان لەمۆمیاکانی میسردا بەردی میزەڕۆیان ئاشکراکردووە کە تەمەنیان بۆ زیاتر لە7000 ساڵ دەگەڕێتەوە.

لەرابردوودا بەچەندەها شێواز مامەڵە لەگەڵ بەردی میزەڕۆUrinary Calculiدا کراوە، بەڵام هیچ کامیان کاریگەری ئەوتۆیان نەبووە وەك گەشەکردنی زانستی extracorporeal shock wave lithotripsy -ESWL-کە لە10 ساڵی رابردوودا گەشەیکردووە، ئەم دوو دامێنانە لەزۆربەی نەخۆشەکاندا پێویستی بەئەنجامدانی نەشتەرگەری کراوەیان کەمکردۆتەوە.

بەردی میزەڕۆ لەکۆمەڵبوونی کریستاڵەکان پێکهاتووە کە بەشێکی کەمی پرۆتین و گلایکۆپرۆتینی تێدایە، جۆرە جیاوازەکانی بەردی میزەڕۆ بەرێژەی دووبارەبۆوەی جیاواز لەناوچە جیاوازەکانی جیهاندا دروستدەبن.

لەوانەیە بەهۆی کاریگەری فاکتەری خۆراك و ژینگەوە بێت، بەڵام فاکتەری بۆماوە کاریگەری دیاری لەمبوارەدا هەیە.

لەئەوروپا بەردی گورچیلە کە کریستاڵەکەی لەکالیسیۆمی ئۆگزالەیت پێکهاتووە لەهەموو جۆرەکانی دیکەی بەردەکان بڵاوترە، ئەو بەردانەی کە کالیسیۆمیان تیادایە وەك ئۆگزالەیت یان فۆسفەیت یسان هەردووکیان رێژەکەیان80٪ی کۆی گشتییە، نزیکەی 15٪ مەگنسیۆم و ئەمۆنیۆم و فۆسفەیتەو بەردی Struvite-ە،کە بەزۆری بەهۆی توشبوونی میکرۆبییەوەیە و ژمارەیەکی زۆر کەمیش بەتەنیا لەسیستین cystine یان ترشی یوریك پێکهاتوون.

دەرمان زۆر بەکەمی دەبێتەهۆی دروستبوونی بەرد وەك ephedrine- indinavir، لەو وڵاتانەی کە لەگەشەکردندان بەردی میزەڵدان بەتایبەتی لەمنداڵاندا بڵاوە، بەڵام لەوڵاتە گەشەکردووەکاندا رێژەی روودانی بەردی میزەڵدان بەگشتی زۆر بڵاوترە.

لەسەرژمێرییەکدا لەباکوری ئەمریکا 12٪ی پیاوان و 15٪ی ژنان دووچاری بەردی گورچیلەبوون لەتەمەنی70ساڵیدا.

شتێکی سەرسوڕهێنەرە کە بەردو بەکلسبوونی گورچیلەnephro calcinosis زۆر بڵاونین لەکاتێکدا هەندێك لەو پێکهاتانەی لەناو میزدان بەشێوەیەکی خەستن کە لەسەرووی ئەوپەری توانای توانەوەیاندان لەئاودا. هەرچەندە میزیش پرۆتین و glycosaminogly cans و فۆسفەیت و سیزەیتی تێدایە کە یارمەتی خوێیە نەتواوەکان دەدەن لەناو میزدا.

ژمارەیەك لەفاکتەری مەترسیدارو هۆکاری دروستبوونی بەردی گورچیلە هەن، هەرچەندە لەوڵاتە گەشەکردووەکاندا زۆربەی بەردەکان لەپیاوانی گەنج و تەندروستدا روودەدەن کە تیایاندا پشکنینەکان هیچ کام لەهۆکارەکانی دروستبوونیان دەرناخەن.

هۆکاری ژینگەیی و خۆراکی

1. کەمی بڕی میز بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و کەمی ئاوی خواردنەوەوە.

2. بەهۆی زۆر خواردنی پرۆتین و خوێ و کەمی کالیسیۆم.

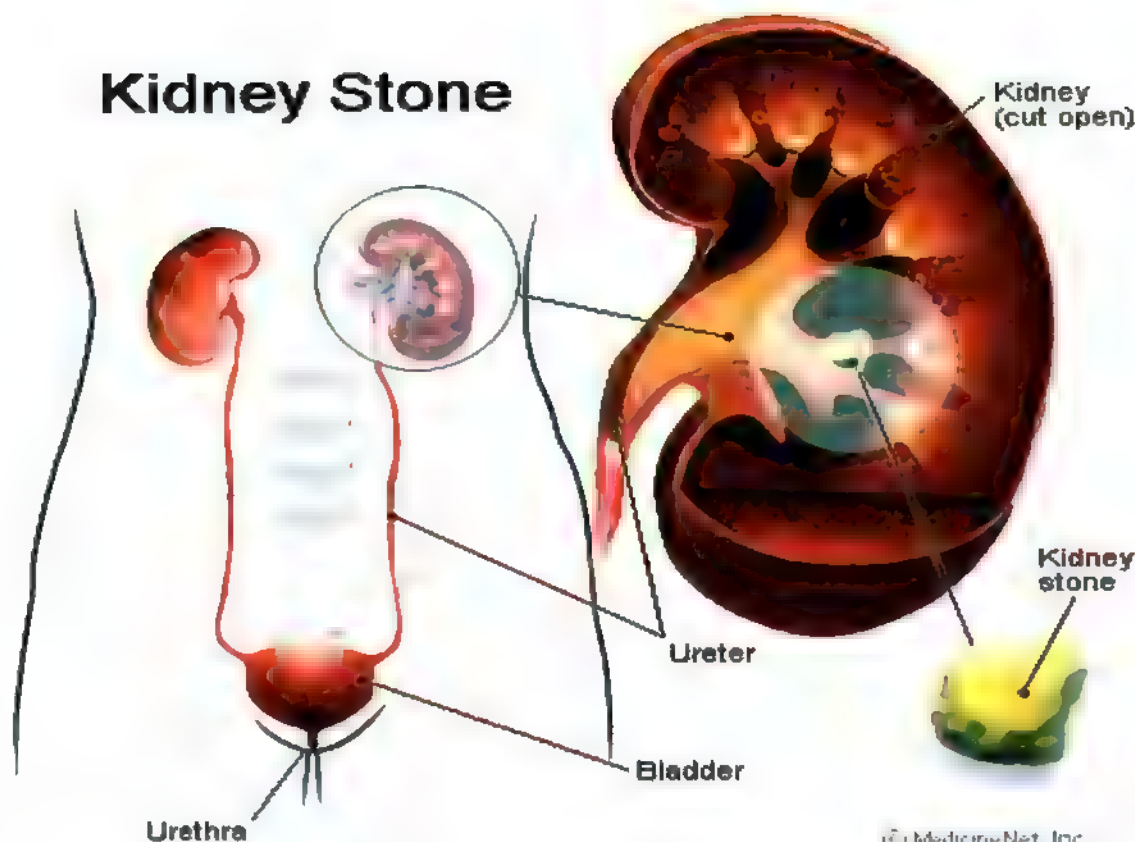
3. زۆر دەرهاویشتنی سۆدیۆم لەمیزدا.

4. زۆر دەرهاویشتنی ئۆگزالەیت و یوریەیت لەمیزدا.

5 کەمی دەرهاویشتنی سترەیت لەمیزدا.

.جگە لەچەند هۆکارێکی دیکەی وەك نەخۆشی و هۆکاری بۆماوەیی کە دەبنەهۆی دروستبوونی بەردی گورچیلە.

پاسۆلۆژی

بەردەکانی میزەڕۆ زۆرجیاوازن لەقەبارەیاندا، لەوانەیە پارچەی وردی وەك لم لەهەر شوێنێکی میزەڕۆدا هەبن یان بەردێکی گەورەی خڕ لەمیزەڵداندا، دەشێت بەردی شێوەی تاج هەموو حەوزی گورچیلە بگرێتەوەو بەرەو بۆریچکەکانی کۆکەرەوەی میز پەلبهاوێت کە ئەمیش بەزۆری بەهۆی توشبوونی میکرۆبییەوەیەو بەشێوەیەکی سەرەکی لەستروڤەیت پێکهاتووە، نیشتنی کالیسیۆم لەوانەیە بەشێوەیەکی دیار بەدرێژایی شانەکانی گورچیلە بەدیبکرێت و ببێتەهۆی بەکلسبوونی گورچیلە ئەمەش بەزۆری دووچاری ئەو نەخۆشانە دەبێت کە تووشی ترشی بۆریچکەکانی میزRenal tubular acidosis بوون یان دووچاری زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنی دەرەقی یان ژەهراوییبوون بەڤیتامینD یان ساڕێژبوونی سیلی گورچیلەRenal tuberculosis بوون.

نیشانەکانی

بەپێی قەبارەو شێوەو شوێنی بەردەکەو سروشتی ئەو حاڵەتەی کە لەگەڵ نەخۆشەدایە، نیشانەکان جیاوازن.

بەردی گورچیلەو بەکلسبوونی گورچیلە لەوانەیە بۆ چەند ساڵێك هەبن بێئەوەی ببنەهۆی دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەك و لەوانەشە لەکاتی پشکنینی تیشکی بۆ نەخۆشییەکی دیکە، دەربکەون.

بەزۆری نەخۆش دووچاری ئازارو تووشبوونی میکرۆبی یەکلەدواییەکی میزەڕۆ و نیشانە کلینیکییەکانی گیرانی میزەڕۆ دەبێت، خڕۆکەی سوورو خڕۆکەی سپی و پرۆتین لەوانەیە لەپشکنینی میزدا دەربکەون.

کاتێك کە بەردێك بۆری میز دەگرێت، نەخۆشەکە دووچاری هێرشێکی ئازاری گورچیلە دەبێت، لەپڕ هەست بەئازاری کەلەکەی دەکات کە دەگوێزرێتەوە بۆ کەمەرو ئەندامانی زاوزێیی، ئەم ئازارەش لەڕێگەی هەستە دەمارییەوە دەگوێزرێتەوە کەئەویش یەکەم دەماری دڕکەپەتکی کەلەکەیە.

ئازارەکە بەوشێوەیەکی ڕێك زیاددەکات و لەماوەی چەند دەقیقەیەکی کەمدا دەگاتە ڕادەی ئەوپەڕی، نەخۆش توانای حەوانەوەی نامێنێت و بەشێوەیەکی گشتی هەوڵی سەرنەکەوتوو دەدات بۆئەوەی ئازارەکەی کەمبکاتەوە ئەویش بەگۆڕینی شوێن و هاتوچۆکردن لەناو ژوورەکەدا.

هەروەها ڕەنگی زەردەبێت و ئارەقدەکاتەوەوبەزۆریش دەڕشێتەوەو لەوانەیە لەتاو ئازارەکەی لەسەر زەوی بکەوێت، میزەچۆڕکێ و میزکردنی بەئازارو لەوانەیە میزی خوێناویشی لەگەڵدا بێت.

بەزۆری لەماوەی دووسەعاتدا ئازارە زۆرەکە کەمدەبێتەوە، بەڵام لەوانەشە بەشێوەیەکی نارێك بۆماوەی چەند سەعاتێك یان چەند ڕۆژێك بمێنێتەوە.

لەکاتی هورووژمی ئازاری گورچیلەدا ئازارەکە بەزۆری نەگۆڕە، لەوماوەیەدا لەوانەیە لادانێکی کەم لەزۆری و کەمی ئازارەکەدا ڕوویدات، بەپێچەوانەی بۆچوونی گشتییەوە هێرشەکان بەدەگمەن لەئازاری زۆری پچڕپچڕ پێکدێت کە هەموو چەند دەقیقەیەك دێت و دەڕوات.

لەگەڵ هێرشەکانی ئازاری گورچیلەدا لەوانەیە ئازارێکی ناجێگیر

لەکەلەکەو پشتدا هەبێت. لەبەرئەوە بڕوایە کە ئەم ئازارە لەو نەخۆشانەی کە پێشتر ئازاری گورچیلەیان نەبووە لەوانەیە بۆ بوونی بەردی گورچیلە بگەڕێتەوە، بەڵام بەدڵنەوە کە ئەمە بەزۆری لەنەخۆشەکاندا نییەو و بڕواشوایە کە لەزۆربەی نەخۆشەکاندا ئەم ناڕەحەتییە بۆ ئێسك و ماسولکەکان بگەڕێتەوە.

دیاریکردنی نەخۆشییەکە

دیاریکردنی ئازاری گورچیلە بەشێوەیەکی ئاسان بەپرسیارکردن لەسەر ئازارەکەو بوونی خڕۆکەی سوور لەپشکنینی میزدا دەکرێت.

هەر کەسێك ئەگەر هەستی بەبوونی بەردی گورچیلە کرد، ئەوا پێویستە بەمووپشکنینێك بۆدیاریکردنی شوێنی بەردەکەو رادەی گیرانی میزەڕۆ بکات، 90٪ی بەردەکان بەتیشکی X ی ناو سك دەبینرێن، بەڵام کاتێك بەردەکە لەناو بۆری میزدابێت ئەوا پشکنینی I.V.U-intravenous urography، دواکەوتنی هاتنەخوارەوەی ماددە رەنگدارەکەو فراوانبوونی بۆری میز لەسەروو بەردەکەوە نیشاندەدات. I.V.U زۆر وردەو باڵوترین پشکنینە لەجیهاندا، بەڵام C.T ی خولاوە بچوکترین گۆڕان و بەردە نەبینراوەکانی وەك بەردی ترشی یوریك دەردەخات.

ئەو نەخۆشانەی کە بۆ یەکەمجار دووچاری بەردی گورچیلە دەبن پێویستیان بەپشکنینی کەم هەیە و پشکنینی زۆر پێویستناکات، پشکنینە زۆرەکان بۆ ئەو نەخۆشانە ئەنجامدەدرێن کە بەردی دووبارەبۆوەو بەردی زۆرو حاڵەتێکی سەخت و دەرکەوتنی نەخۆشییەکەیان بەشێوەیەکی دیار نییە.

چارەسەرکردن

چارەسەری کتوپڕی ئازاری گورچیلە بریتییە لەحەوانەوە لەناو جێگادا، هەروەها بەکارهێنانی شتێکی گەرم لەسەر شوێنی ئازارەکە، ئازاری گورچیلە بەشێوەیەکی گشتی زۆر بەئازارە و نەخۆش نائارامدەکات و پێویستی بەدەرمانی هێورکەرەوەی بەهێزی وەك مۆرفین 20-10 ملگم، پثرین 100 ملگم بەرێگەی شاف، هەیە. نەخۆشەکان بەگشتی بەخواردنەوەی دوو لیتر ئاو لەڕۆژێکدا ئامۆژگاری دەکرێن، نزیکەی 90٪ی بەردەکانی کە تیرەیان لە4 ملم کەمترە بەشێوەیەکی ئاسایی خۆیان دەکرێنە دەرەوە، تەنیا 10٪ی بەردەکانی تیرەیان لە6 ملم زیاترە خۆیان دەچنەدەرەوە یان پێویستیان بەدەرکردن هەیە، کاتێك کە بەردەکە دەبێتەهۆی میزنەکردن یان anuria تووشبوونێکی میکرۆبی سەخت لەگورچیلەدا ئەوا پێویستە بەپەلە بەردەکە

بەردەکانی میزەرۆ

دەربهێنرێت. هەرچەندە ئەو هەولانەی کە بۆ توانەوەی بەردەکان دراوە شکستیانهێناوە، بەلام زۆربەیان لەرێگەی extracorporeal shock -wave lithotripsy -ESWL پارچە پارچە دەکرێن.

بەبەکارهێنانی ئەم ئامێرە شەپۆلی تێکشکێنەر بۆ بەرد لەدەرەوەی لەشی مرۆڤدا دروستدەکرێت و رووەو ئاراستەی بەردەکە چڕدەکرێتەوە و پارچەپارچەی دەکات بۆ پارچەی بچوک کە دەتوانرێت بەئاسانی بکرێتە دەرەوەی بۆری میز.

نەشتەرگەری ناوبین endoscopic surgery هێشتا هەر بۆ بەردەکان پێویستە، بەلام نەشتەرگەری کراوە بەهیچ شێوەیەك پێویست نییە، جگە لەبەردە گەورەکانی ناو میزەلدان نەبێت.

هەموو بەردەکان بەرێژەیەکی جیاواز میکرۆباوین، بۆیە پێویستە نەشتەرگەرییەکە دەرمانی دژە زیندەی گونجاوی لەگەڵ بەکاربێت.

چارەسەرکردن و رێگرتن لەدووبارە دروستبوونەوەی بەرد پێویستە بەپێی ئەنجامی پشکنینەکان بریاری لەسەربدرێت، بەلام بەشێوەیەکی گشتی چەند ئامۆژگارییەك هەن کە بەو نەخۆشانە دەوترێت کە بەردی کالسیۆمیان هەیە و خۆپاراستنە زۆر تایبەتیەکانیش بۆ جۆرەکانی دیکەی بەرد، بەکاردێن.

بەردی یوریەت دەتوانرێت بەبەکارهێنانی ئالوپیورینۆل Allopurinol رێگە لەدروستبوونی بگیرێت، لەراستیدا ئەمەش دەبێتەهۆی رێگەگرتن لەدروستبوونی بەردی کالسیۆمی لەو نەخۆشانەی کە یۆریەت بەشێوەیەکی زۆر لەمیزەرۆدا دەکەنە دەرەوە.

ئەو بەردەی کە لەنەخۆشی Cystinuriaدا دروستدەبێت دەتوانرێت بەچارەسەری پەنسلامین Penicillamineرێگەلەدروستبوونی بگیرێت.

چەند رێنماییەکی گشتی هەن بۆ رێگەگرتن لەدروست بوونی بەردی کالسیۆمی، ئەوانیش لەرووی خواردنەوە، خواردنەوەی بڕێکی باش لەئاو لایەنی کەم 2-3 لیتر ئاو لەرۆژێکدا و کەمکردنەوەی خوێ و خواردنی پرۆتین بەشێوەیەکی مامناوەند نەك زۆر و بەکارهێنانی کالسیۆمی زۆر لەخواردندا لەبەرئەوەی کالسیۆم لەگەڵ ئۆگزالەیتدا خوێیەکی نەتواوە دروستدەکات دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی دەرهاویشتنی ئۆگزالەیت، بەلام خۆت بپارێزە لەچارەسەری کالسیۆم واتە کالسیۆمی یارمەتیدەر کە لەگەڵ خواردندا دەخورێت، چونکە دەبێتەهۆی بەرزبوونەوەی دەرهاویشتنی کالسیۆم بێئەوەی دەرهاویشتنی ئۆگزالەیت کەمبکاتەوە، خۆ بەدوورگرتن لەو خواردنانەی کە ئۆگزالەیتی زۆریان تێدایە وەك rhubarb.

لەرووی دەرمانەوە بەکارهێنانی thiazide diuretics دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی دەرهاویشتنی کالسیۆم، لەو نەخۆشانەی کە بەردی دووبارەبۆوەو ئەوانەی کە رێژەی کالسیۆمیان بەرزە لەمیزدا، سوودی زۆرە، بەکارهێنانی Allopurinol ئەگەر دەرهاویشتنی یۆریەی بەرز بوو، هەروەها خۆپاراستن یان بەوردی رەچاوی وەرگرتنی ڤیتامین D، لەبەرئەوەی توانای مژین و دەرهاویشتنی کالسیۆم زیاددەکات.

سەرچاوەکان:

-Davidsons principles and practice of medicine.

- Manual of urology (2 nd Edition).

کەی سەردانی پزیشکی ددان دەکەیت؟

د. هەڵگورد سالح*

زۆرترین هۆکار لەهەموو جیهاندا کە وا لەنەخۆش دەکات سەردانی پزیشکی ددان بکات، ئازاری ددانە. لێکۆڵینەوەیەکی مەیدانی لەشاری سلێمانی نیشانیداوە، لەسەددا پەنجاو هەشتی دانیشتوانی سلێمانی تەنیا لەکاتی ئازاردا سەردانی پزیشکی ددان دەکەن.

هۆکارەکانی ئازاری ددان زۆرن، باوترینیان بریتین لە:

1. کلۆربوونی ددان، ئەم هۆکارە زۆربەی خەڵك دەیزانن، بەڵام زانستیانە شیکاری نۆخەکە بەمجۆرەیە: پاش ئەوەی کلۆربوون لەچینی مینای ددانەکان درێژە دەکێشێت بۆ کرۆکی ددان، ئەوسا ئازار دروستدەکات، سەرەتای ئەم ئازارە بەشێوەیەکی کەم دەردەکەوێت و تەنیا نەخۆش بێزاردەکات، پاشان لەگەڵ تێپەڕبوونی کات ئازارەکە زۆردەبێت و نەخۆشەکە

لەخەو رادەپەڕێنێت و هەندێجار پێش خەوتن نامێڵێت خەوی لێبکەوێت، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی لەناو کرۆکی دداندا هەستەدەماری ئازار هەیە، ئەم هەستەدەمارە بەپێنجەم دەماری ناوەندەدەمارە خانەی مێشکەوە بەستراوە، کاتێك کلۆریی و هەوکردن پێدەگات ئازار بۆ کەسەکە دروستدەکات.

2. چاڵبوونی پووك و پوکانەوەی شانە پاڵپشتەکانی ددان، ئەم ئازارەش لەوانەیە سەرەتا بەشێوەی هەستیاری لەکاتی خواردنەوەی ئاوی ساردا دەربکەوێت، بەڵام پاش ئەوە لەکاتی نانخواردندا ئەو کەسە بێزاردەکات، لەبەرئەوەی تاجی ددان بەمینا داپۆشراوە، کە چینێکی نەگەیەنەرە و ڕێگرە لەگواستنەوەی هەستەکان، لەو ناوچەیەی دداندا هەستیاری نابێت، بەڵام ڕەگی ددان تەنیا بەچیمەنتۆ داپۆشراوە و ئەم چینەش گەیەنەرە، بەڵام بەهۆی پووکەوە کە ئەم ناوچەیەی داپۆشیوە، هەستەکان بەکۆتایی دەمارەخانەکانی چەقیوی ڕەگی دداندا ناگەن، ڕۆچوونی پووك هەستە دەمارەکان بەڕووی دەرەوەدا دەکەنەوە و لەئەنجامی بەرکەوتنی تەنی سارد و گەرم ئەو کەسە بێزاردەبێت، چارەسەرنەکردنی نەخۆشییەکانی پووك لەقۆناغەکانی سەرەتایدا درێژەدەکێشێت بۆ دۆخێك کە بەچاڵبوونی پووك gingival pocket ناودەبرێت و پاش ئەمەش پوکانەوەی ئێسکی ڕاگری ددان دەستپێدەکات و پێکەوە نەخۆش تووشی ئازار و بێزاریدەکەن.

3. هەڵکێشانی ددان، هۆکارێکە بۆ ئازاری ددان، پاش ددان هەڵکێشان پزیشك کۆمەڵێك ڕێنمایی دەداتە نەخۆش، لەکاتی پشتگوێخستن و پەیڕەوی نەکردنیدا وەك جگەرەکێشان و پاکنەکردنەوەی جێگەی برینەکەو ئێسکی بەجێماو لەجێگەی ددانەکە تووشی هەوکردنی ناوچەیی دەبێت و بەشێوەی ئازارو بۆنی ناخۆشی دەم لەنەخۆشەکەدا دەردەکەوێت، لەچەند ڕۆژی یەکەمدا ئازارەکە کەمە و دواتر زیاددەکات، تا لەڕۆژی چوارەمدا دەگاتە ئەوپەڕی، هەروەك هێزی زۆر لەکاتی هەڵکێشانی ددان و بوونی هەوکردن لەناوچەی برینەکە ئەم دۆخە دروستدەکات.

4. کۆبونەوەی کێم لەئێسکی دەوری ڕەگدا هۆکارێکی دیکەیە بۆ ئازاری دەم و ددان، پاشئەوەی هەوکردنی ڕەگی ددان پشتگوێدەخرێت و نەخۆشەکە چارەسەری بۆ ناکات، کە لەناوچوونی هەستەدەمار و نەبوونی ئازار هۆکاری ئەمەیە، هێدی هێدی وردە زیندەوەرەکان پووەو ڕەگی ددان دەڕۆن و هەوەکە لەوێدا دروستدەکەن، دەرکەوتنی ئەم هەوەش بەشێوەی تورەکەیەکی بچووك لەپووکی ددانەکەدا دیاردەبێت و ئازاریشی لەگەڵ دەبێت، هەندێجاریش نەخۆشەکە لەکاتی گازگرتن و جویندا وا هەستدەکات ددانەکە لەجێی خۆی دەجوڵێت و لەقبووە، هۆکاری ئەمەش کۆبونەوەی ئەو کێمەیە لەدەوری ڕەگەکە و نەهێشتنی جێگیرییەتی.

5. کێمەتورەکەی پووك، چەقینی تەنێك لەپووکدا و دەرنەهێنانی دەبێتەهۆی دروستبوونی هەوێکی ناوچەیی لەو ددانەدا کە بەشێوەی ئاوسان دەردەکەوێت و ئازارێکی زۆر بەنەخۆش دەگەیەنێت، وەك مانەوەی چیلکەی ددان پاککردنەوە، توێکڵی گڵۆبەڕۆژە و هەرشتێك کە دەرنەهێنرێت لەپووکدا، ئەم دۆخە لەوەی پێشوو جیاوازترە، بەڵام هەندێجار لەپشکنیندا بەهەمانشێوە دەردەکەون، بۆ جیاکردنەوەیان پزیشکی ددان تیشکێکی ناوچەکە دەگرێت و لێی دڵنیا دەبێت، چونکە چارەسەریان جیاوازە.

6. بنێشت جوینی زۆر و دەمکردنەوەی فراوان لەکاتی باوێشکداندا ئازار دروستدەکات، ئەو ماسولکەیەی کرداری جوینی پێ ئەنجامدەدرێت کە بەهێزترین ماسولکەی لەشە، بەڵام جوینی بنێشت بۆ ماوەی پتر لەنیو کەعات و دەمکردنەوەی زۆر لەکاتی باوێشکداندا دەبێتەهۆی هیلاککردنی ئەم ماسولکەیە و بەشێوەی ئازار دەردەکەوێت.

7. دەرچوونی خرێکانی ژیری، ژمارەیان چوار ددانە و لەهەر شەویلگەیەکدا دووانن، لەکاتی دەرچونیاندا هەندێجار لەڕاستەڕێی هاتنەدەرەوەیان لادەدەن و بەر ددانەکەی تەنیشتی دەکەوێت و بەردەوام جوڵان و هەوڵدان بۆ هاتنە دەرەوەی، فشار دەخاتەسەر ددانەکەی تەنیشتی و تووشی ئازاریان دەکات، هەندێجار ئەم ئازارە تێکڕای شەویلگە دەگرێتەوە، لەهەندێك دۆخدا ددانەکە بەڕێکی دەردەچێت، بەڵام پتەوی بەستەرەشانەکەی سەری و

نەدرانی پووکەکە، دەبێتەهۆی ئازار بۆ دەم و ددان.

8. لەمنداڵاندا، پتەوی بەستەرەشانەی ناودەم و ڕێگری لەدەرچوونی ددانە شیرییەکان منداڵ دێنێتە گریان لەدەست ئازاری زۆر، لەکاتی دەرهاتنی ددانە هەمیشەییەکانیشدا، ئەگەر ددانە شیرییەکان لەوادەی خۆیاندا نەکەون هۆکارێکن بۆ دروستبوونی ئازار. نەکەوتنی ددانە شیرییەکەش هۆکاری زۆرە، لەگرنگترینیان جیاوازی فسیۆلۆژی، بوونی هەندێك نەخۆشی ناوچەیی و سیستمی و نەبوونی فشاری پێویست لەلایەن ددانە هەمیشەییەکەوە.

9. نازانستیانە پڕکردنەوەی ددانەکان هۆکارێکە بۆ ئازاری ددانەکەی بەرامبەری، لەکاتی پڕکردنەوەی ددانێدا، پزیشکی ددان داوا لەنەخۆش دەکات کرداری جوین ئەنجامبدات و ئەگەر هەست بەبەرزی دەکات لەددانە پڕکراوەکەدا ئاگاداری بکات، بوونی بەرزیی لەددانی پڕکراوەدا دەبێتەهۆی زیانگەیاندن بەددانەکەی بەرامبەری و بەتێپەڕبوونی کات، هەوی ڕەگی ددانی تێدا دروستدەکات و بەشێوەی ئازار دەردەکەوێت.

10. دروستبوونەوەی کلۆریی لەژێر ددانێکی پڕکراوەدا هۆکارێکە بۆ ئازار، ئەگەر لەکاتی پڕکردنەوەی ددانێدا کلۆرییەکە بەباشی لانەبرێت و زانستیانە ئەو ناوچەیە بۆ پڕکردنەوەی ئامادەنەکرێت، میکرۆبەکانی کلۆرکەری ددان لەچالاکی خۆیان بەردەوام دەبن و بەردەوام ددانەکە دادەخورێنن، تا دەگاتە کرۆکی ددانەکە و نەخۆشەکە تووشی ئازاردەکات.

11. نەخۆشیی گیرفانە هەواییەکانی ڕوو، کە لەناو خەڵکدا پێی دەوترێت جیوب، هۆکاری ئازاری ددانەکانی شەویلکەی سەرەوەیە و هەندێجار لەبەر هەڵەی دەستنیشانکردن ئەو کەسە ئەو ددانانەی بۆ هەڵدەکێشرێت، لەڕاستیدا ئازارەکە، ئازاری گیرفانە هەواییەکانە، بەڵام بەشێوەی ئازاری ددان دەردەکەوێت.

12. نەخۆشییەکانی دڵ هۆکارن بۆ ئازاری دەم و ددان، هەندێك نەخۆشی وەك جەڵدەی دڵ، ئازارەکەی لەدڵدایە، بەڵام لەددانەکانی لای چەپی شەویلکەی خوارەوەدا دەردەکەوێت، بەڵام مەرج نییە هەموو ئازارێك کە لەو ناوچەیەدا دەربکەوێت، ئەمە هۆکارەکەی بێت.

13. برینی ناو دەم و چارەسەرنەکردنی بێزارکەرە بۆ نەخۆش و بەردەوام بەدوای چارەسەری ئەو ئازارەدا دەگەڕێت، ڕووپۆشە شانەی ناودەم دەبێتەهۆی داپۆشینی کۆتایی هەستە دەمارەکان و ناهێڵێت ئەو کەسە هەست بەهیچ گۆڕانێك بکات لەناو دەمیدا، بەڵام برینی ئەو ڕووپۆشە بەهۆی برینەوە، دەبێتەهۆی دەرخستنی هەستە دەمارەکە و دروستبوونی ئازار.

14. بوونی نەخۆشی لەئێسکی شەویلکەدا، هۆکارێکی دیکەیە و هەندێجاریش ئازار نیشانەی نەخۆشییەکی ترسناکە لەژێریدا، وەك شێرپەنجە، بەڵام ئەم دۆخە تێجگار کەمە و پاش دڵنیابوون لەوەی ئازارەکە سەرچاوەی دیکەی نییە و گرتنی تیشکی شەویلگە و تاقیکاریی تایبەت و دیاریکردنی نەخۆشییەکە لەتاقیگە و بڕیاری پزیشکی پسپۆڕ، ئەو نەخۆشییە دیاریدەکرێت.

15. هۆکاری دیکە، سووتانی ناودەم بەخواردن و خواردنەوەی زۆر گەرم هۆکارە و ئەمەیان بەتێپەڕبوونی کات چاکدەبێت، هۆکاری دیکەیش بۆ ئازاری دەموددان زۆرن، لەوانەیە تەمەنیش یەکێك بێت لەو هۆکارانە. دیاردەی دەمسووتانەوە کە بەزۆری لەژنانی بەتەمەندا دەردەکەوێت، دیاردەیەکە لێکۆڵینەوەی زۆری لەسەرە و تائێستا هۆکاری یەکلاکەرەوەی ئەو ئازارە دیارینەکراوە.

پاش ئەوەی پزیشکی دەموددان هۆکاری ئازارەکە دەستنیشاندەکات، چارەسەرەکەی بەپێی دۆخی نەخۆشەکە دەگۆڕێت، ئەگەر هۆکار هەوی کرۆکی ددان بێت، ئەوا چارەسەری ناوەکی ددان نەخۆش هێمندەکاتەوە کە ئەم چارەسەرە ئێستا بەچارەسەری ڕەگی ددان لەناو خەڵکدا ناودەبرێت. نەخۆشییەکانی پووك و پوکانەوەی شانە پاڵپشتەکانی ددان، بەپاککردنەوەی ددان و لوسکردنی ڕەگی ددان چارەسەردەکرێت، هەروەك پزیشك کۆمەڵێك گیراوەی تایبەت و دەرمان دەداتە نەخۆشەکە بۆ کۆنترۆڵکردنی، هەندێك لەو دەرمانانە بۆ چارەسەری ئازاری پاش ددان هەڵکێشانیش بەکاردەهێنرێت، کە زانستیانە بەئێسکە هەوی ناوچەیی دەناسرێت، پاشئەوەی پزیشکی ددان برینی خراپ دروستبوو تێکدەدات، ناودەمی ئەو

کەسە بەگیراوەیەکی تایبەت ڕادەدات و برینەکە سارێژدەکات. کێمەتوورەکەی پووک بەدەردان و لابردنی هۆکارەکە چارەسەردەکرێت، هەروەها دەرمانی دژەزیندە دەدرێتە نەخۆشەکە، بەڵام کۆبونەوەی کێم لەئێسکی دەوری ڕەگی ددانەدا بەنەشتەرکاری بچوک چارەسەردەکرێت، کە بەنەشتەرکاریی چارەسەری ڕەگی ددان دەناسرێت. نەجووینی بنێشت و زۆر دەم نەکردنەوە لەکاتی باوێشکدا و پێدانی حەبی ئازارشکێنی ماسولکەکان ئازاری ماسولکەی جوین کەمدەکاتەوە.

ئەگەر خرێکانی ژیری لەڕێڕەوی خۆیان لایاندابوو و ڕۆڵیان نەبوو لەکرداری جویندا، بەنەشتەرکاریی بچوک دەردەهێنرێن، بەڵام ئەگەر کێشەکە تەنیا پووکەکەی سەری بوو، ئەوا لابردنی پووکەکە چارەسەرە، ئەمەش هەمان چارەسەرە کە لەکاتی دەرنەهاتنی ددانە شیرییەکاندا پەیڕەودەکرێت، بەڵام لەدۆخی دەرنەهاتنی ددانە هەمیشەییەکاندا، لادانی ددانە شیرییەکە چارەسەرە. چارەسەری نەخۆشی گیرفانە هەواییەکان و کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکانی دڵ دەبێتەمایەی ڕەوینەوەی ئەو ئازارەی کە ئەم دوو نەخۆشییە لەناو دەمدا دروستیدەکەن، جگە لەمانەش چارەسەری برینی ناو دەم و لابردنی هەوی ناو شەویلگە برێکی دیکەی ئازارەکان لادەبات، هەروەك زانراوە چارەسەری هەموو ئازارێك لابردنی هۆکارەکەیەتی.

*بەکالۆریۆس لەنۆشداری و نەشتەرگەری دەم و ددان

dr.halgurd@yahoo.com

قژت سپی نابێت

لێکۆڵینەوەیەکی ژاپۆنی ئەو رایەی ڕەتکردەوە کەقەدەخانەکانی تایبەتن بەڕەنگ و لەنێوان سەلکەکانی موو پێستدا هەن بەرپرس بن لەبەرهەمهێنانی خانە ڕەنگدارەکانی قژ و کاتێك دەمرن ئیدی قژ سپی یان بێ ڕەنگ دەبێت.

توێژینەوەکە بایەخیدا بەهۆکارەکانی گۆڕانی ڕەنگی قژ بۆ ڕەساسی و دوایی بۆ سپی لەکەسانی بەتەمەنداو بەهیوان تاقیکردنەوەکانیان لەسەر مشك ئەنجامی باشی هەبێت. تا ئێستا بڕوایان وایە زیان پێکەوتنی قەدەخانە ڕەنگدارەکان دەبێتەهۆی لەدەستدانی خەسڵەت و توانایان بۆ نۆربوون کاتێك ژمارەیان کەمدەبێتەوە ئەو بۆیەیەی کە بەرپرسە لەڕەنگکردنی قژ بەپێی پێویست بەرهەمی ناهێنن لەبەرئەوە قژەکە بێڕەنگ یان سپی دەبێت و بەهیوان پەرە بەو دەرمانانە بدەن کە ڕێگە دەگرێت لەگۆڕینی ڕەنگی قژو پیربوونی پێست بەگشتی.

دەتەوێت منداڵەکەت زیرەك بێت؟

توێژەرەوە ئەمەریکییەکان سەلماندیان ئەو منداڵانەی شیری دایکیان خواردووە لەگەورەبووندا زیرەکترن و نمرەی بەرزتر لەخوێندندا بەدەستدەهێنن و زیاتر فرسەتی چوونە زانکۆیان لەبەردەمدا دەبێت بەبەراورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی شیری دەستکردیان خواردووە، هۆکاری ئەمەشیان بۆئەوە گێڕایەوە کە شیری سروشتی دایك توانا ئەقڵییەکانیان پەرەپێدەدات و تەندروستی مێشکیان لەبارێکی باشدا دەهێڵێتەوە.

توێژەرەوەکان لەدوای تاقیکردنەوە لەسەر 126 خوشك و برا کە سەر بە59 خێزان بوون گەیشتنە ئەم دەرئەنجامە کەمەر لەسەرەتای قۆناغە زووەکانی منداڵییەوە چاودێرییان کردبوون تا گەیشتنیان بەزانکۆو دواپلەکانی خوێندن.

زەوی هەڕەشەی لەسەرە

دیارترین زاناکانی ژینگە لەئەورووپا جەختیان لەوە کرد گەڕانەوەی ئاستەکانی دوانۆکسیدی کاربۆن بۆ قۆناغی بەر لەپیشەسازی تەنیا ڕێگەچارەیە بۆ ڕێگەگرتن لەڕوودانی خراپترین کاردانەوەکانی گۆڕانی ئاووهەوا لەسەر هەسارەی زەوی.

پرۆفیسۆر جۆن سکیلنهوبەر بەڕێوەبەری پەیمانگەی بوتسدام بۆتوێژینەوەکانی گۆڕانی ئاووهەوا لەئەڵمانیا ئاماژەیدا بەئاستی چڕی کاربۆن کەبەدرێژایی سەدەها هەزار ساڵ نەگەیشتۆتە 280 بەش لەملیۆندا کەبەرلەشۆڕشی پیشەسازیش هەروابووە، بەڵام ئەم ڕێژەیە لەماوەی چەند سەدەی ڕابردوودا بەرزبۆتەوە بۆ 380 بەش لەملیۆن و ئەم ئاستەش مایەی دڵەڕاوکێیە، چونکە هەڕەشە لەزەوی دەکات بەڕوودانی کارەساتی ژینگەیی وەك بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکان بۆسەروو ئاستە پێوانەییەکان.

مەڕوبزن بەدرێژایی ساڵ زاوزێدەکەن

د. فەرەیدون عبدولستار

سامانی ئاژەڵ یەکێکە لەپایە سەرەکییەکانی ئابوری کوردستان، ئاژەڵە کاوێژکەرە بچوکەکانی وەك مەڕ و بزن لەو ئاژەڵانەن وەك یەکەیەکی ئابووری لەلایەن خەڵکی کوردستانەوە گرنگەو سودییان لێوەردەگیرێت، چونکە لەو ئاژەڵانەن کە بەپیتن و بەژمارەیەکی زۆر لەپێناو بەرهەمهێنانی شیرو گۆشت و خوری و پێستەکەیاندا بەخێودەکرێن.

لەم روانگەیەوە بایەخدانی زانستی بەبواری ئاژەڵداری جێگەی سەرنجە، بەڵام ئەو توێژینەوانەی کە لەم بوارەدا و بەتایبەتی لەسەر کێشەکانی نۆربوون لەمەڕ و بزن دا لەکوردستان ئەنجامدراون بەژمارە کەمن.

گرنگی ئەم توێژینەوەیە لەوەدایە کە تیشك دەخاتەسەر ئەو کێشانەی کە ڕووبەڕووی کۆئەندامی نۆربوون و زاوزێ دەبێتەوەو لەمەڕ و بزندا و پەکیاندەخات، زانیاری ورد دەگرێتەوە دەربارەی پێوانە واتە درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی ئەندامەکانی کۆئەندامی نۆربوون و لایەنە سەرەکییەکانی کۆئەندامە ئاوسەکان.

لەبەرئەوە مەبەست لەئەنجامدانی ئەم توێژینەوەیە بریتییە لە:

1. دیاریکردنی سەرەتای وەرزی نۆربوون Breeding season لەمەڕو بزن لەناوچەی سلێمانی.

2. پێوانەکردنی درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی ئەندامەکانی کۆئەندامی نۆربوون لەمەڕ و بزنی ئاوس و نائاوسدا.

3. دیاریکردنی ئەو نەخۆشییانەی کە دەبنە هۆی پەکخستنی کۆئەندامی نۆربوون و نەزۆکی infertility.

4. دیاریکردنی خەسڵەتە سەرەکیەکانی پزو کۆئەندامی ئاوس لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسیدا.

5. دیاریکردنی ئاستی هۆرمۆنەکانی نۆربوون لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسی لەمەڕ و بزندا.

شوێنی ئەنجامدانی توێژینەوەکە لەکوشتارگەی نوێی سلێمانی بوو لەناوچەی قەرەگوڵ و نەخۆشخانەی پزیشکی ڤێتێرنەری لەزانکۆی سلێمانی.

ژمارەی ئەو ئاژەڵانەی کە توێژینەوەکەی لەسەر ئەنجامدرا بەمشێوەیە بوو:

100 کۆئەندامی نۆربوون لەمەڕی نائاوس، 200 کۆئەندامی نۆربوون لەمەڕی ئاوس، 50 کۆئەندامی نۆربوون لەبزنی نائاوس، 53 کۆئەندامی نۆربوون لەبزنی ئاوس.

یەکەم: نرخی پێوانەیی لە100 کۆئەندامی نۆربوون لەمەڕی نائاوس و 50کۆئەندامی بزنی نائاوس. تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەمەڕی نائاوسدا بریتیبوون لە: 1,74 ±6,88، 1,18±5,45، 0,68±4,79سم و 1,43±8,72گم، بەڵام هی هێلکەدانی چەپ: 1,46±6,63، 1,03±5,58، 0,56±4,03سم، 1,12±3,78گم.

تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردی هێلکەدانی ڕاست بریتیبوون لە: 1,08±6,38سم، 0,72±0,96گم و هی هێلکەدانی چەپ: 1,04±0,03سم، 0,67±0,02گم. تێکڕای درێژی جۆگەلەی هێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبوون لە: 12,72±0,01، 12,94±0,01.

ڕێژەی ئەونەخۆشیوتێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی مەڕی نائاوسدا بینران بریتیبوون لە29٪ و لە29 کۆئەندامدا دەستنیشانکران و بڵاوترینیانOvaro-bursal adhesionکە ڕێژەی گەیشتە 10٪ و دوای ئەویش ڕێژەی هێلکەدانی ناچالاك گەیشتە5٪ و ڕێژەی Para-ovarian Cyst گەیشتە 2٪.

تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەبزنی نائاوسدابریتیبوون لە: 1,93±0,01، 1,25±0,1، 0,74±9,14سم، 2,11±0,01گم، بەڵام هی هێلکەدانی چەپ: 1,59±0,01، 1,04±0,00، 0,62±0,00سم، 1,32±0,01گم.

تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردی هێلکەدانی ڕاست بریتیبوون: 1,02±9,48سم و 0,62±8,74 گم و هی هێلکەدانی چەپ: 0,95±0,03سم و 0,58±0,03گم تێکڕای درێژی جۆگەلەی هێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبوون لە: 11,24±0,02، 11,2±0,03سم.

ڕێژەی ئەو نەخۆشی و تێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی بزنی نائاوسدا بینران بریتیبون لە16٪و لە8 کۆئەندامدا

دەستنیشانکران و بڵاوترینیان بەهەمان شێوەی پێشوو بریتیبوو Ovaro-bursal adhesion کە ڕێژەکەی گەیشتە 4٪و دوای ئەویش: Follicular cystic ovary گەیشتە 4٪و Para-ovarian cyst گەیشتە 2٪.

دووەم: مەڕوبزنی ئاوس، تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەمەڕی ئاوسدا بریتیبوون لە: 1,77±3,14، 1,16±2,67 ، 0,62±2,29سم و 1,67±4,16 گم هی هێلکەدانی چەپ: 1,63±3,07، 1,44±4,65، 0,58±2,98سم و 1,38±3,82گم. تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردەی هێلکەدانی ڕاست بریتیبوون لە: 1,14±4,30سم و 0,73±4,37گم و هی هێلکەدانی چەپ: 1,15±1,01سم و 0,66±5,00گم. تێکڕایی درێژی جۆگەلەی هێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبوون لە: 14,68±6,69 و 14,67±6,87سم.

جۆری ئاوسی لە200 کۆئەندامی ئاوس لەمەڕدا بەڕێژەی 97٪ لە194 کۆئەندام یەکانە بوون و بەڕێژەی 3٪ لە6 کۆئەندام دووانە بوون.

ژمارەی پزەکان بریتیبوون لە206 پز و لەوانەش122یان بەڕێژەی 59,22 دەکەونە هۆرنی یان بەشی لای ڕاست Right uterine horn و 84یان بەڕێژەی 77,40٪ دەکەونە هۆرنی چەپLeft uterine horn.

ڕێژەی ئەو تێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی ئاوسدا بینران لەمەڕدا گەیشتە 14٪ لە24 کۆئەندامدا و بڵاوترینیان بریتیبوون لە:-Ovaro-bursal adhesion بەڕێژەی11٪و Para-ovarian بەڕێژەی 2,5٪.

تێکڕای درێژی و پانی و ئەستوری و کێشی هێلکەدانی ڕاست لەبزنی ئاوسدا بریتیبوون لە: 1,88±0,01، 1,33±0,01، 0,72±8,84سم و 2,03±0,02گم، هەرچی هێلکەدانی چەپە بەمشێوەیەبوو: 1,75±0,01، 1,19±0,01، 0,64±7,90سم و 1,73±0,01 گم، تێکڕای درێژی و کێشی تەنە زەردەی

مێلکەدانی ڕاست بریتیبوون لە: 0,18±1,22سم و 0,01±0,89گم و هی مێلکەدانی چەپ: 0,01±1,18سم و0,02±0,92گم. تێکڕای درێژی جۆگەلەی مێلکەی ڕاست و چەپ بریتیبون لە: 0,03±13,39 و 13,60± 0,03سم.

جۆری ئاوسی لە53 کۆئەندامی ئاوس لەبزندا بەڕێژەی92,67٪ لە36 کۆئەندام یەکانەبوون و بەڕێژەی 14,32٪ لە17کۆئەندام دووانەبوون ژمارەی پزەکان بریتیبوون لە70پز و لەوانەش 33 یان بەڕێژەی 14,47٪ دەکەونە هۆڕنی ڕاست و37 یان بەڕێژەی 58,52٪ دەکەونە هۆڕنی چەپ.

دیاردەی کۆچکردن

دیاردەی کۆچکردن لەلایەکەوە بۆ لایەکی دیکەTrans-uterine migration لەکۆئەندامی ئاوسییەکانە گەیشتە 71,15٪و لەئاوسی دووانە گەیشتە 57,18٪، ڕێژەی ئەو تێکچوونانەی کە لەسەر کۆئەندامی ئاوسدا بینران لەبزندا گەیشتە 9,42٪ لە5 کۆئەندامدا و بەوترینیان کە (Ovaro bursal adhesion) بوو ڕێژەکەی گەیشتە 66,5٪.

دەرئەنجامی توێژینەوەکە

یەکەم: لەئەنجامدا دەرکەوت کە چالاکی و تێکڕایی پێوانەیی مێلکەدانی ڕاست لەمەڕ و بزنی ئاوس و نائاوس زۆر زیاترە لەمێلکەدانی چەپ هەروەها درێژی و کێشی تەنە زەردەی مێلکەدانی ڕاست درێژتر و گەورەترە لەهی چەپ لەمەڕ و بزنی ناوچەی سلێمانی.

دووەم: نەخۆشی - Ovaro bursal adhesion و ڕێژەی ڕوودانی لەگشت نەخۆشییەکانی دیکە زیاتر تێبینیکراوە لەمەڕ و بزنی ناوچەی سلێمانی.

سێیەم: کێشی پز و تێکڕای شلەی پز و تێکڕای کێشی کۆئەندامی ئاوس و تیرەی کۆئەندامی ئاوس زیاددەکات بەزیادبوونی درێژی پز لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسی لەمەڕ و بزندا.

چوارەم: ئاستی ڕوودانی ئاوسی لەجۆری دووانە Twin Pregnancy لەبزنی ناوچەی سلێمانی زیاترە وەک لەمەڕدا.

پێنجەم: زۆربەی ئاستی هۆرمۆنەکانی زۆربوون لەقۆناغە جیاجیاکانی ئاوسیدا لەمەڕ و بزندا لەیەکدەچن، بەڵام هۆرمۆنی Estradiol-17B لەبزنی ئاوسدا زیاددەکات بەبەرەو پێشچوونی قۆناغەکانی ئاوسی، بەڵام لەمەڕی ئاوسدا ئاستەکەی بەنزمی دەمێنێتەوە.

شەشەم: دەرکەوت کە مەڕو بزنی ناوچەی سلێمانی بەدرێژایی ساڵ زاوزێدەکەن واتە چالاکی زاوزێ و زۆربوون تایبەت نییە بەوەرزێکی دیاریکراو لەناوچەکەدا. لەبەرئەوە لەکوردستاندا هاندانی بەخێوکردنی مەڕ و بزن و پەروەردەکردنیان بەکارێکی پێویست دەزانرێت بەتایبەتیش بەخێوکردنی بزن، چونکە ئاژەڵێکی زۆر بەپیتە و پێویستە لایەنە پەیوەندیدارەکانی حکومەتی هەرێمی کوردستان زیاتر بایەخ بەم لایەنە ئابوورییە گرنگە بدەن.

*ئەم وتارە پوختەی توێژینەوەیەکی پێوانەیی و شانەزانی و هۆرمۆنییە لەسەر کۆئەندامی زۆربوونی مەڕو بزنی ئاوس و نائاوس لەناوچەی سلێمانی بەناونیشانی

Biometrical ,Histological and Hormonal Study of Pregnant and Non-Pregnant genitalia of sheep and goat in Sulaimani region

کە یەکەم نامەی دکتۆرایە لەبواری زانستی پزیشکی ڤێتێرنەری لەکۆلیژی پزیشکی ڤێتێرنەری زانکۆی سلێمانی لەلایەن نوسەرەوە پێشکەشکراوە و ڕۆژی 12/2/2009 گفتوگۆی لەسەرکراوە.

مێروولە لەمرۆڤ دەچێت

زانا ئەمەریکییەکان جەخت لەوە دەکەن کە مێروولە لەنێو هەموو مێرووەکانی دیکەدا زیاتر لەمرۆڤ دەچێت بەهۆی لێکچوونی شێوازی ژیانیانەوە بەشێوەی کۆمەڵ تەنانەت مێروو وەک مرۆڤ کشتوکاڵ دەکات و سوپا سازدەکات و دوژمنەکانی بەدیل دەگرێت. شایەنی باسە مێروولە بەیەکێک لەگرنگترین پێکهاتەکانی سەرجەم سیستمە ژینگەییەکان دادەنرێت و ونبوونی واتە هەرەسهێنانی زۆربەی پێکهاتەکان، مێروولە ڕێگەدەدات بەگەشەکردنی چەندەهاجۆر لەبەکتریان لەسەر جەستەی کە وەک دژەزیندەکاردەکەن دژی ئەو نەخۆشیانەی کەڕووەکان هۆکارن بۆدروستبوونیان لەڕێڕەوەکانی ژێر زەویدا کە هاتوچۆی پیادا دەکەن.

فشارەکان تووشی پشێویمان دەکەن

بس مایکوین

ستریس Stress واتە فشارو پەستان لەژیانی ڕۆژانەماندا، ئاشکرایە ئەو بارودۆخانەی بۆ کەسێك لەئێمە دەبنە ستریس و فشارمان لەسەر دروستدەکەن، لەوانەیە بۆکەسێکی دیکە زۆر ئاسایی بن و هیچ جۆرە فشارێکی لەسەر دروستنەکەن، ئەوەی کەسێك لەئێمە بەترس و پشێوی و دڵەڕاوکێ و ڕەشبینییەوە دەیبینێت، لەوانەیە بۆ کەسێکی دیکە تەنیا زیادبوون و گۆڕانی چالاکی و ئەرکەکانی ژیانی ڕۆژانەی بێت.

ئەمەش پەیوەندی بەوەوە هەیە کە فشارو پەستانەکانی ژیانی ڕۆژانەمان لەچەندین شێوەو وێنەدا دەردەکەون وەك بوونی ئیشوکاری زۆرو کەڵەکەبوو لەشوێنی کارکردنداو هەڵچوون و تووڕەبوون لەگەڵ کەسانی دیکەدا. نەخۆشیی قورس و درێژخایەن، خراپی باری ئابووری و هەژاری، جیابوونەوەو کۆتاییهێنان بەژیانی هاوسەرێتی و ماڵگواستنەوە، گەشتکردن، بۆ یەکەمجار دەستبەکاربوون لەشوێنێکی نوێدا، لەدایکبوونی منداڵ و زیادبوونی خێزان لەکاتێکدا کە مرۆڤ ئامادەی ئەو گۆڕانە نەبێت، لەوانەیە مرۆڤ تووشی ستریس بکەن هەرچەندە

گۆڕانکاری باش و بەسوودبن، دەشێت ئەوە خۆزگەمان بووبێت کە شوێنی کارەکەمان بگۆڕین و لەشوێنێکی باشتر کاربکەین و پلەمان بەرزبێتەوە، یانماڵەکەمان بگوازینەوە شوێنێکی خۆشترو ئارامتر، بەڵام لەکاتی ڕوودانیشیان تووشی فشار ببین بەهۆی زیادبوونی ئەرکەکانمانەوە یان نەگونجانمان لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکە.

لەڕاستیدا دەتوانرێت ستریس وەك حاڵەتێکی ئاڵۆزو سەرسوڕهێنەر دابنرێت.

کاردانەوەی ستریس کاتێك دەستپێدەکات کە ئێمە لەژێر فشاری بارودۆخێکی گران و ناناساییدا بین، یاخود ئەو کاتانەی کە گۆڕانێك لەژیانماندا دروستدەبێت کە خوومان پێوەنەگرتووە یان تازەگەرییەك دێتە ئاراوە کە بەئێمە نامۆیە.

بۆئەوەی بەرەنگاری ئەو فشارو سترێسانەی ژیانی ڕۆژانە ببینەوە کە پەیوەندییان پێمانەوە هەیە پێویستە سەیری گۆڕان و بارودۆخە تازەکان بکەین و هەڵیانبسەنگێنین ئایا هەرەشە ئامێزو نائاساییـن یاخود ئاساییـن و وەك ئارەزوویەك خۆمان حەزیان پێدەکەین.

ئەمەش گرنگەو کاریگەری باشی هەیە لەسەر بەهێزکردنی تواناکانی مرۆڤ تا بەخۆشییەوە گۆڕانکاریی و تازەگەریی لەژیاندا قبوڵبکەین و وەرگرتنی ئەو شتانەی کە لامان نامۆن و پێشوازیکردن لێیان. فێری ئەوەمان دەکات کە بتوانین زەمینەی وەرگرتنی شتە نوێیەکان خۆشبکەین و هەست و نەستمان ڕەهابکەین لەو بارودۆخانەی کە دەبنە قورسایی و فشار لەسەرمان و بەشێوەیەکی ڕاست و دروست بەسەریاندا زاڵببین.

بۆ ئەمەش پێویستمان بەپەروەردەکردنی توانایەکی ڕۆحی هەیە لەخۆماندا بۆناسینەوەی فشارو پەستانی پۆزەتیڤ و کەمکردنەوەی کاریگەری فشارو پەستانی نێگەتیڤ.

زاڵبوون بەسەر فشارە نێگەتیڤەکاندا

ئەم سیناریۆیەی کە باسی دەکەین زۆرێك لەئێمە شارەزایەو لەژیانی ڕۆژانەی خۆماندا ڕوویداوە، کاتێك بۆماوەیەکی زۆر کاردەکەیت و بەدرێژایی ڕۆژەکە لەدەرەوەی ماڵەوەیت و کاتێکیش لەکار تەواودەبیت لەدەرەوە دەمێنیتەوەو شەویش بەهیلاکی و ماندوویی دەگەڕێیتەوە بۆ ڕۆژی دوایی ناتوانیت لەجێگەکەت بێیتە دەرەوە لەشێکی قورس و گرانت هەیەو توانای چوونە سەرکارت نییە، هەست بەبێ تاقەتی دەکەیت و دەموچاوت لەتوڕەییدا ترشاوە و سەرت ئازاری هەیە، بۆئەوەی لەئازاری سەریەشەکەت دووركەویتەوە یەك دووحەب دەخۆیت بەبێئەوەی چایەك یان قاوەیەکت خواردبێتەوە، ئەمەش خراپترت دەکات.

کاتێکیش دەتەوێت بچیتە سەرکارەکەت لەڕێگا دووچاری قەرەباڵغی ڕێگاویان و هاتوچۆی ئۆتۆمبێل دەبیت وکاتێکی زۆرت دەبێت چاوەڕێ بکەیت تاڕێگەی ڕۆیشتنت هەبێت. کە دەگەیتەسەر کارەکەت هەست بەپشێوی و ماندوویی دەکەیت و لەسەر سکی برسی دەستدەکەیت بەچاو قاوە خواردنەوەو خواردنی شکۆلاتەو شیرینی، ئەمەش تەنیا ماوەیەکی کورت یارمەتیت دەدەن و دووبارە هەست بەهیلاکیی و ماندویی دەکەیت و بێ توانایی باڵت بەسەردا دەکێشێت.

سەریەشەکەت بەردەوامەو کاتێك کە قسەدەکەیت هۆشت لای خۆت نییەو بیرکردنەوەکەت پەرت و بڵاوو ماندوو دەردەکەویت، زۆر لەخۆت دەکەیت بۆئەوەی کارەکانت ئەنجامبدەیت. چاوەڕێی ئەوەی ئێوارە بێت و کاتی کارکردنت تەواوبێت و بەپەلە بگەڕێیتەوە ماڵەوەو پشوویەك بدەیت، دەگەڕێیتەوە ماڵەوە بیرت لای ئەوەیە کە زۆربەی کارەکانت بەناتەواوی ماونەتەوەو جێبەجێنەکراون و لەسەرت کەڵەکەبوون. ئەمەش جۆرە فشارێك دروستدەکات لات و هەست بەقورسی و بێزاری کارەکەت دەکەیت.

باسکردنی ئەمشتانە کە ڕۆژانە بەسەرماندا دێن یان دەیبینین بۆئەوەیە بزانین چۆن دەتوانین فاکتەری ئەو فشارانە کەمبکەینەوەو بەشێوەیەکی ڕاست و بەرنامەداڕێژراو مامەڵە لەگەڵ کاروباری ڕۆژانەدا بکەین. لەپێناوی ئەوەی کە ئەو جۆرە فشارانە بگۆڕین بەوزەیەك و لەپێناو گەشەکردنی گۆڕانکارییە باشەکاندا سەرفیانبکەین و لەوڕاستییە بگەین کە سترێس خۆی لەخۆیدا ئاسایی و بێ زیانە، ئەگەر بتوانیت بەشێوەیەکی واقعییانە کارگەریمان لەسەری هەبێت و مامەڵەی لەگەڵدا بکەین.

ستریسی پۆزەتیڤ

چۆن دەتوانین هەمان حاڵەتی سەرەوە بەبێ فشارو پاڵەپەستۆ ئەنجامبدەین و بەدەروونێکی کراوەوە قبوڵی بکەین؟

کاتێک ئێمە دەزانین کە کارێکی گرنگ و زۆرمان لەپێشەو خۆئامادەکردنی دەوێت، پێویستە کات بەخۆمان بدەین و زۆر بەوریاییەوە ئەوکاتەی هەمانە بەفیرۆی نەدەین و بۆ پشوودان و خۆئامادەکردن کاتەکانمان بەشێوەیەکی دروست ڕێکبخەین.

دوای گەڕانەوەت لەسەرکار هەوڵبدە حەمامێکی باشبکەیت و ئێوارەکەشی زۆر بەئاسودەیی و ئارامییەوە دوای نانخواردن و پشوودان خەریکی خۆئامادەکردنبە بۆ ڕۆژیی دوایی و لەکاتی خۆیدا بخەوە، بۆئەوەی کاتێک لەخەو هەڵدەستیت ماندوو هیلاک دەرنەکەویت لەبەر بێخەوی، بەخۆشیی و بەدەروونێکی فراوانەوە بەرەو کارەکەت بڕۆو هەمیشە کارکردن وەک شێوازێک بۆ گەشەکردنی کەسێتی سەیربکە نەک وەک زەحمەتی و دژواری یان ئامرازێک بۆدابینکردنی بژێوی ژیان. لەڕێگادا گوێ لەمیوزیکێک بگرە کە خۆت لات خۆشە، کاتێک دەگەیتەسەر کارەکەت چایەکی سەوز بخۆرەوە. بەمێشکێکی سافەوەو لەشێکی پڕوزەوە پێشوازی لەکاری ڕۆژانەت بکە.

نیوەڕۆ بەشێوەیەکی دروست خواردن بخۆو لەجیاتی شیرینی و قاوەی زۆر، زەڵاتەیەک بخۆ بەنانی بۆرەوە لەگەڵ میوەدا، شوشەیەک ئاو لەگەڵ خۆت بەرە سەر مێزی کارەکەت و چەند دڵۆپێک ئاوی لیمۆی تێبکە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا دەتوانیت کوپێك قاوەش بخۆیتەوە.

بەوریایی و داناییەوە کەشێکی لەبارو ئاسودە لەسەرکارەکەت بۆ خۆت بخوڵقێنەو بەشداری بکە لەدروستکرن و گەشەسەندنیدا.

کاتێك کە لەکار دەگەڕێیتەوە پشووبدەو کات بدە بەخۆت و خزمەتی ئەوئارەزووانەبکە کە حەزی لێدەکەیت و ئارامی و ئاسوودەییت پێدەبەخشن و هاوسەنگی و هەمئاهەنگیت لەژیانی ڕۆژانەدا بۆدروستدەکەن.

هاوسەنگی ڕاگرتنی فشارەکانی ژیان

بەهۆی بەڕێوەبردنی باشی کارەکانی ڕۆژانەمان دەتوانین هاوسەنگی دروستبکەین و نەکەوینە ژێر فشارو پاڵەپەستۆی بێ کاتی و پرشوبڵاوی و کەڵەکبوونی کارەکانمان.

هەر کاتێکیش بەوجۆرە مامەڵەمانکرد، دەزانین کە لەژیانماندا زۆر فشارو پەستانی پۆزەتیڤ هەن بۆئەوەی حەز بەکارەکانمان بکەین و بەسەرنج و ئارەزوویەکی زۆرەوە قبوڵیان بکەین و زۆر سەرچاوە هەن بۆ پڕکردنەوەی بۆشاییەکانی ناو هەست و سۆزو فسیۆلۆژی جەستەمان.

ئەگەر هەر ئەو نمونەیەی ژیانی ڕۆژانەی خۆمان وەربگرین بۆمان دەردەکەوێت کە هەموو ئەو فشارو پاڵەپەستۆ دەروونیانەی کە ڕۆژانە هەمانە، پەیوەندییان بەکۆنترۆڵکردنی کارەکانمانەوە هەیە.

یان پەیوەندییان بەبێ بەرنامەیی و بڕیاری کتوپڕو سەرکێشییەوە هەیە. ئەگەرهاتوئێمە لەحاڵەتی دووەمیشدا کاتێک بەبەرنامە کاردەکەین هەر بەقورس و گران کارەکانمان وەربگرین و زیادەڕوییان تیادا بکەین دووبارە لێرەشدا دەکەوینەوە ژێرباری فشاری دەروونیی و ماندووبوون وەڕسمان دەکات و ئەمەش هۆکارێکە بۆ گۆشەگیربوون و تەنیایی و بێزاری دەوروبەر لێمان.

ئێمە لێرەدا جیاوازی نێوان فشارو پەستانی پۆزەتیڤ و نێگەتیڤمان بۆدەردەکەوێت و دەگەینە ئەو باوەڕەی کە فشارە نێگەتیڤەکان قورساییەکی زۆرمان دەخەنەسەرو تووشی پشێوی و بێ تواناییمان دەکەن.

بەپێچەوانەشەوە فشارو پەستانە پۆزەتیڤەکان وزەیەك لەهەست و نەستماندا، لەجەستەماندا دروستدەکەن بۆ بەئەنجامگەیاندنی کارەکانمان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و بەرنامەداڕێژراو بەجۆرێك قبوڵکردنی ئەو واقیعەی تیایداین کارئاسانیمان لەجێبەجێکردنی کارەکانماندا بۆ دەستەبەردەکات.

لەئەڵمانییەوە: ئاسك حەکیم درەیی

سەرچاوە:

Stress Tause

دەردەهاری

ئەم نەخۆشیە هێندەی تەمەنی مرۆڤایەتی کۆنە، دەردەماری کە بەزمانی پزیشکی پێی دەوترێت rabies لەوشەی rabhas ەوە هاتووە کە لەزمانی کۆنی سانسکریتدا بەمانای شتێکی زبر دێت، لە یۆنانیشدا پێی دەوترێت layssa کە دووبارە مانای زبر-ە، بەو واتایەی نەخۆشییەکە سروشتێکی زبر و مەترسیداری هەیە.

بیست وسێ سەدە پێش زاین زانایەکی بابلی کۆن باسی نەخۆشییەکەی کردووە، هەروەها پزیشك و فەیلەسوفی کۆنی یۆنان دیمقراتیس باسی ئەم نەخۆشییەی کردووە، ئەبو عەلی سینا ئەم نەخۆشییەی بەترس لەناو راڤەکردووە، لەهەموویشیان زانستیتر باسکردنێتی لەلایەن گیرۆلاما فراکاستور-ی زانای ئیتالی کە لەچەندین نەخۆشدا لێکۆڵینەوەی دەربارەی ئەم نەخۆشییە کردووە، سەرئەنجام ساڵی 1885 لویس پاستور کە بەباوکی زیندەوەرناسی ناسراوە راڤەیەکی قوڵ و زانستی بۆ ئەم نەخۆشییە کرد و یەکێکی دیکە لەخزمەتە گەورەکانی خۆی پێشکەش بەمرۆڤایەتی کرد.

دەردەماری یەکێکە لەگرنگترین و پڕبایەخترین نەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ، بەرێژەی 100٪ دەبێتەهۆی مەرگ، زانراوە دوای تووشبوونی ئاژەڵ یان مرۆڤ، چارەسەری نییە و کوشتن مسۆگەر دەبێت.

هۆکارەکەی ڤایرۆسە و بەهۆی گەستن لەئاژەڵە هارەکانەوە دەگاتە مرۆڤ، سەر بەخێزانی ڤایرۆسی رابدۆڤایریدیایە Rhabdoviridae ، رابدۆ بەواتای فیشەك دێت، چونکە ئەم ڤایرۆسە لەژێر وردبینی ئەلیکترۆنیدا بەشێوەی فیشەك دەردەکەوێت، پانیان 70و درێژیان 170 نانۆمەتر دەبێت، نزیکەی 400 زمانەی بچوك دەوری ڤایرۆسەکەی داوە، خاوەن تاك شریتی ناوکە ترشی RNA یە، ڤایرۆسەکانی ئەم خێزانە زۆر هەستیارن و بەرگەی گۆڕانکارییەکانی سروشت ناگرن، مادە کیمیاییەکان کاریان تێدەکەن، لەبەرامبەر تیشکی هەتاودا لەناودەچن، بەهۆی بوونی چەوری لەپەردەکەیدا تەنانەت بۆ پاککەرەوەکانی وەك سابونیش زۆر هەستیارن، گلسرین باشترین ناوەندە بۆ مانەوەی ڤایرۆسەکە هەربۆیە بۆ هەڵگرتنی بەکاردەهێنرێت.

ئیپیدیمیۆلۆجی یان شوێن و سەرچاوە و رێگاکانی بڵاوبونەوەی، بەپێی ئامارەکان ساڵانە لەجیهاندا چل هەزار بۆ حەفتا هەزار حاڵەتی مردن بەهۆی ئەم ڤایرۆسەوە تۆماردەکرێت، کە نیوەیان لەمنداڵدان، زیاتریش لەو وڵاتانەدایە کە خاوەن دارستان و ئاژەڵی کێوین، بەتایبەتی هیندستان و بەڕازیل، بەهۆی نەبوونی توانای مانەوەی ڤایرۆسەکە لەژینگەی گەرمدا لەوڵاتانی گەرمەسێردا کەمتر دەردەکەوێت، دەردە هاری لەژاپۆن، بەریتانیا، سویسرا، سوید، ئوستورالیا، نیوزلەند، بنەبڕکراوە، جگە لەم وڵاتانە لەسەرتاسەری جیهاندا بوونی هەیە، رێژەی 90٪ی نەخۆشی هاری لەکیشوەری ئاسیادایە، زۆرترینی نەخۆشییەکەش لەچین و هیندستاندایە.

گیاندارانی هەستیار

ئاژەڵە زۆر هەستیارەکان وەك رێوی، چەقەڵ، گورگ و ئاژەڵە هەستیارەکان وەك کەروێشك، هامستر، پشیلە و ئاژەڵە هەستیارە پلەی ناوەندەکان وەك شەمشەمەکوێرە، سەگ، ئەسپ، مەڕ و بزن، ڕەشەوڵاخ و ئەوانەی کەم هەستیارن وەك باڵندەکان. شایانی باسە مرۆڤ لەڕووی هەستیارییەوە بۆ نەخۆشییەکە بەپلەی ناوەند دێت.

گوێزەرەوەی دەردەهاری

ئەوانەی مرۆڤ تووشدەکەن دەکرێن بەدوو بەشەوە: هاری شاری urban rabies: ئەم جۆرە 95٪ی لەرێگەی گەستنی سەگەوە لەشارەکاندا ڕوودەدات، هەندێجاریش لەرێگەی پشیلەوە. رێکخراوی تەندروستی جیهانی رایدەگەیەنێت ساڵانە لەجیهاندا 10 ملیۆن کەس بەم رێگەیە تووشدەبن، کە دەبێتەهۆی مەرگی پەنجا هەزار کەس. هەرچی هاری کێوی sylvan rabies یە: زیاتر لەناوچە کێوییەکاندا ڕوودەدات ئەویش بەهۆی گەستنی گورگ و رێوی، هەندێجاریش شەمشەمە کوێرە.

شێوازەکانی تووشبوون:

1. لەرێگەی گەستنەوە، چونکە لیکی ئاژەڵی تووشبوو، وەك سەگی هار و شەمشەمەکوێرە هەڵگری ڤایرۆسەکەن، لەبەرئەوە لەرێگەی ئەو برینەی لەئەنجامی گەستنەکەوە

دروستدەبێت دەچێتە ناو جەستەی کەسە گەستراوەکەوە، بەپێی دوورو نزیکی شوێنی برینەکەوە لەناوەندە کۆئەندامی دەمارەوە.

نیشانەکانی هاری لەکاتی جیاوازدا دەردەکەون، دەتوانین بڵێین ڤایرۆسی هاری لەڕێگەی پێستەوە ناتوانێت بچێتە لەشەوە، جگە لەلیك لەفرمێسك و لەدەردراوەکانی لووتی ئاژەڵی تووشبوودا هەیە، بەڵام لەپاشەڕۆ و خوێنیدا نابیندرێت.

2. هۆکاری جیاواز جگە لەگەستن، وەك مامەڵەکردن لەگەڵ برینی کەسی تووشبوو لەوانەش تەداوی لەڕێگەی چاندنی ئۆرگانەوە، وەك بەخشینی گورچیلە، چاندنی تۆڕی چاو یان هەڵمژینی ڤایرۆسەکە لەڕێگەی هەواوە.

مانەوەی ڤایرۆسەکە

ڤایرۆسی هاری بەبڕێکی
کەم لەناو ماسولکەکاندا
گەشەدەکات، تا
دەگاتە نزیکترین
دەمار، بۆئەوەی
بگاتە ناوەندە
کۆئەندامی
دەمار، ئەوەی
جێگەی
سەرنجە
ڤایرۆسی
هاری
لەڕێگەی

خوێنەوە ناگوێزرێتەوە بۆ بەشەکانی لەش، بۆیە هەرگیز لەخوێنی ئاژەڵی تووشبودا نابینرێت، سەلمێندراویشە ڤایرۆسەکە لەخانەیەکی دەمارەوە دەتوانێت بچێتە خانە دەمارێکی دیکە، دواتر لەم دەمارانەوە دەڕواتە درکەپەتك و لەوێشەوە بۆ مێشك کە دەستدەکات بەزۆربوون، دواتر لەڕێگەی دەمارە ڕژێنەکانی چاو و دەردراوەکانی لووت و لیکەوە دەردەدرێت، ئەمەش لەگەڵ دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەستپێدەکات، کە ئیتر چارەسەرێك بۆ نەخۆشییەکە نییە، لەڕووی هیستۆپاسۆلۆژییەوە شوێنی کۆبونەوەی ڤایرۆسەکە لەناو خانەدا پێی دەوترێت نیگرا nigra کە لەمێشکۆکە medulla oblongataدا دەبینرێت.

دەستکەوتنی بەرگری دژی نەخۆشییەکە

هەردوو شێوەی بەرگری خانەیی و دروستبوونی دژەتەن لەدژی ڤایرۆسەکە لەناو لەشدا دروستدەبێت، دژەتەنیش بەزۆری لەجۆری IGg یە، گرنگی ئەم دژەتەنە لەوەدایە ناهێڵێت ڤایرۆسەکە لەخانەیەکەوە بڕوات بۆ خانەیەکی دیکە، هەروەها توانای لەناوبردنی ئەو ڤایرۆسانەیان هەیە کە نەڕۆشتونەتە ناو خانە دەمارەکانەوە، بۆیە وەك چارەسەری سەرەتایی دەدرێت بەو کەسانەی کە تووشی گەستن دەبن لەڕێگەی ئاژەڵی هارەوە.

بەرگری‌خانەیی‌هۆکاری‌لەناوبردنی ڤایرۆسەکەیە، لەکاتی تووشبوونی خانەکاندا ئینتەرفیرۆنەکان interferon دروستدەبن کە ڕێگەنادەن بەزۆربوونی ڤایرۆسەکە، بەڵام لەو کەسانەی کە تووشی لاوازی سیستمی بەرگری لەش بوون، نەخۆشییەکە پێش دەکەوێت و پەرەدەستێنێت.

ئەوانەی لەبەردەم مەترسیدان هەریەك لەپزیشکانی ڤێتێرنەری و پزیشکانی نەشتەرگەری گواستنەوەی ئەندام و کارمەندانی سەربڕینخانەکانن.

نیشانەکانی لەمرۆڤدا

لەمرۆڤدا بەچوار قۆناغی سەرەکیدا تێپەڕدەبێت:

1. خولی شاراوە: لەوکاتەوە دەستپێدەکات کە ڤایرۆسەکە دەچێتەناو لەشەوە و بیست بۆ نەوەد ڕۆژ دەخایەنێت.

2. خولی سەرەتایی: دوو بۆ دە ڕۆژی پێدەچێت، نەخۆش تووشی تا، سەرئێشە، هەستکردن بەهیلاکی، ترس، توڕەیی، نەمانی خەو، دابەزینی پلەی گەرمی لەش و ئازاری سك و سکچوون و ڕشانەوە، دەبێت. هەندێجار نەخۆشی هاری لەم قۆناغەدا بەهەڵە چارەسەری هەلامەتی پێدەدرێت.

3. خولی دەماری: کە دوو تا حەوت ڕۆژ دەخایەنێت، دەتوانین بڵێین نیشانە ڕاستەقینەکانی ئەم نەخۆشییە لەم قۆناغەدا دەبینرێت، وەك جوڵەی نائاسایی، بورانەوە، بێئارامی، هێرشکردنە سەر کەسانی دەوروبەر، هەوڵدان بۆ گازلێگرتنیان، ترسان لەئاو و نەبوونی توانای ئاو خواردنەوە، زیادبوونی هەناسەدان، فرمێسکڕشتن، ئارەقکردنەوە. لە20٪ی حاڵەتەکان تووشبوون بەئیفلیجی و دەرئەنجامیش دەگاتە لەهۆشخۆچوون، بۆیە بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەدوو جۆرەوە، جۆری توڕەیی Furious Rabies و جۆری ئیفلیجی Paralytic Rabies.

4. خولی لەهۆشخۆچوون: کە لەچوار. ڕۆژ تێناپەڕێت، بەمەرگی کتوپڕی نەخۆشەکە کۆتایی بەژیانی دێت، کە هۆکارەکەی وەستانی دڵە.

کۆنترۆڵکردن

1. ئاژەڵی ماڵی وەك سەگ و پشیلە لەنەخۆشخانەی ڤێتێرنەری یان لەکلینیکی تایبەت، بکوترێن، چونکە جگە لەدەردەهاری شەست نەخۆشی هاوبەشمان هەیە لەنێوان سەگی ماڵی و مرۆڤدا.

2. لەکاتی بوونی سەگی گومانلێکراو یان نەخۆش بنکەی ڤێتێرنەری لێئاگاداربکرێت.

3. هەموو گازگرتنێك تەنانەت ئاژەڵە ماڵییەکانیش وەك مەڕوبزن، ڕەشەوڵاخ، بەهەند وەربگیرێت، چونکە ئەمە گۆڕانکارییە لەسروشتی ئەو ئاژەڵانەدا، کە نیشانەیە بۆ تووشبوونیان بەهاری و دەبن بەسەرچاوەی تووشبوون.

4. ئەو کەسەی دەگەسترێت بەتایبەتی لەلایەن سەگی بەرەڵاوە، پێویستە بەزووترین کات بگەیەنرێتە نزیکترین بنکەی تەندروستی.

سەرچاوەکان:

1. ویروس شناسی دامپزشکی، ترجمە دکتر هادی کیوانفر، دکتر ناصر کریمی.

2. www.isfahanvet.org.ir

نەخۆش درك بەدەوروبەری ناكات

د. محەمەد قەرەنی

چارەسەری واقعی Reality therapy بەیەكێك لەكۆڵەكەكانی قوتابخانەی مرۆڤایەتی لەچارەسەری دەروونیدا دادەنرێت كە بایەخێكی گەورە دەدات بەتوانایی مرۆڤ لەدیاریكردنی چارەنوس و هەڵبژاردن لەنێوان ئەلتەرناتیڤەكان بەپێی توانا تایبەتییەكان.

چارەسەری واقعی درێژكراوەی كۆمەڵێك شێوازی چارەسەرە كە بایەخ بەجیهانی دەرەكی نەخۆش دەدات، و چارەسەری بونگەرایی، چارەسەری چربۆوە لەسەر دۆزینەوەی رێگەچارەی گونجاو و چارەسەری گشتالت لەخۆدەگرێت.

ئەم شێوازانەش بایەخ بەلایەنی تایبەتی نەخۆش دەدات لەرێی توانایان بۆ تێگەیشتن و درككردن بەو دەوروبەرەی تێدا دەژین لەگۆشەنیگای خۆیانەوە.

لەمبارەیەوە دامەزرێنەری ئەم شێوازی چارەسەرە ولیام گلاسەر William Glasser-1985 ئاماژەدەدات بەوەی كە نەخۆش درك بەو جیهانەی دەوروبەری ناكات وەك ئەوەی بەراستی هەیە، بەڵكو بەو جۆرە دركی پێدەكات كە لەرێی ئەزموونی تایبەتی خۆیەوە دەیبینێت.

پێیوایە نەخۆش لەنێوان دووژینگەی جیاوازدا دەژی، یەكەمیان بریتییە لەژینگەی واقعی Real world بەو شێوەیەی كە لەواقعدایە، دووەمیان بریتییە لەو ژینگەیەی كە لەرێی هەستەوە دركی پێدەكاتPerceived world.

بەمشێوەیە ئەو رەفتارەی دەینوێنێت تەنیا هەوڵدانە بۆ بەكارهێنانی ئەو تواناو شارەزاییەی كەهەیەتی بۆ تێگەیشتن و دركپێكردنی فاكتەرەكانی ژینگەی واقعی بەوجۆرەی كە پێویستییەكانی ژینگەی دركپێكراو تێربكات و لایەنە لێكچووەكانی نێوان شێوازی چارەسەری واقعی و شێوازی چارەسەری بوونگەرایی ئەوەیە كە نەخۆش قوربانی ئەو رووداوانە نییە كە لەژیانیدا پێیدا تێپەڕیووە و لەئێستادا تێیدا دەژی، تەنیا لەوكاتەدا نەبێت ئەگەر خۆی حەز بەوە بكات و بەم پێیەش هیچ كاریگەرییەكی لایەنە نەستی و پاڵنەرە سەپێنراوەكان لەئارادا نابێت، ئەگەر ئەو نەخۆشە خۆی ملكەچی نەبێت و بوار بۆ دروستكردنی كاریگەرییەكانیان خۆش نەكات، لێرەوە نەخۆش توانای ئەوەی هەیە كە كۆنترۆڵی لایەنەكانی ژیانی بكات و نەبێتە كۆیلەی ئەو بارودۆخە جۆراوجۆرانەی پێدا تێپەڕدەبێت.

لەگەڵ ئەم لێكچونەی كە لەنێوان شێوازی چارەسەری واقعی و شێوازە چارەسەرییەكانی دیكەدا هەیە، ئەم شێوازە بەگشتی لەلێكدانەوەی رەفتاری مرۆڤدا جیاوازە ولەمبارەیەوە گلاسەر ئاماژەدەدات بەوەی رەفتار دەرئەنجامی كارلێكی چوار رەگەزە كە ئەمانەن:

كردار doing، بیركردنەوە

thinking، هەست feeling و شارەزایی جوڵەیی، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە تاك بەرپرسیارە لەکردەوەکانی و ڕێگەی بیرکردنەوەیی و ئەو هەستانەی کە هەستی پێدەکات و ئەو شارەزاییە جوڵەییانەی کە ئەنجامیان دەدات.

کۆری Corey-1996 ئاماژە بەوەدەکات کە شێوازی چارەسەری واقعی دەکرێت لەگەڵ شێوازە ڕەفتارییە درکپێکراوەکان پۆلینبکرێت، چونکە ئەم شێوازە بایەخدەدات بەتێگەیشتن لەو کارانە کە نەخۆش دەیکات و ئەو چۆنێتییەی کە بەهۆیەوە درك بەشتەکان دەکات لەپێناوی گۆڕینی ئەوەی کە هەستی پێدەکات. بۆیە پێویستە نەخۆش کە پەیوەندییەکی پیشەیی لەگەڵ چارەسەرکاردا دروستبکات بۆئەوەی نەخشەیەك دابڕێژن پێیەوە پابەندبن لەپێناوی گەیشتن بەهاوجێکردنی ژینگەی واقعی وەك ئەو ژینگە درکپێکراوەی کە نەخۆش وێنای دەکات و ڕەهەندەکانی لەڕێی توانا تایبەتییەکانییەوە دیاریدەکات.

چەمکە سەرەکییەکان

ئەم شێوازی چارەسەرە جیاوازە لەو شێوازە کلاسیکیانەی کە پێیانوایە ڕەفتاری مرۆیی دەرئەنجامی ئەو هۆکارە دەرەکییانەیە کە جڵەوگیری دەکات و بەپێی کاریگەری ئەو بەڕێوەدەچێت. لەو شێوازە کلاسیکیانەش چارەسەری ڕەفتاریی و دەروونشیکارییە.

شێوازی چارەسەری ولقعی پشت بەچوارچێوەیەکی تیۆری دەبەستێت کەپێیوایە ڕەفتاری مرۆیی ڕەفتارێکی ئامانجدارە لەناخی مرۆڤدا دروستدەبێت نەك لەهێزەکانی دەرەوە، ئەگەرچی ئەو هێزانە گرنگییان هەیە لەکارلێکردن لەسەر توندی ڕەفتارەکان، بۆیە لایەنگرانی ئەم شێوازە چارەسەرییە پێیانوایە کە ڕەفتاری مرۆیی لەچەند هێزێکی ناوەکییەوە دروستدەبێت بۆ بەدەستهێنانی تێرکردنی ئەو پێویستییە تایبەتیانەی کە مرۆڤ ئارەزوو دەکات بەدییان بێنێت.

گلاسەر 1985، پێنج پێویستی بنەڕەتی بۆ مرۆڤ دیاریدەکات کە چواریان دەروونین ئەوانیش بریتین لەئینتما Belonging، هێز Power، ئازادی Freedom و خۆشی Fun و پێویستی پێنجەم بریتییە لەمانەوە Survival و دەڵێن هەموو مرۆڤێك ئامێرێکی کۆنترۆڵی هەیە کەوایلێدەکات ئەو شتە بەدیبهێنێت کە ئارەزووی دەکات بۆ تێرکردنی پێویستییەکانی، ئەگەرچی هەموو مرۆڤێك ئەو پێنج پێویستییەی هەیە، بەڵام هەر مرۆڤێك بەڕێگەیەکی جیاواز لەوەی دی ئەو پێویستییانە تێردەکات و لەم ڕوانگەیەوە گلاسەر پێیوایە لێکدانەوەی ئەم ڕەفتارە پێویستە گشتگیر بێت، لەڕێی ئەم چوار ڕەگەزە سەرەکییەوە:

1. کردار doing یان کرداری چالاك active behavior وەك خواردن و وەرزشکردن.

2. بیرکردنەوە Thinking کە بنیاتنانی بیرکردنەوە و ڕێکخستنیان و دۆزینەوەی پەیوەندی نێوانیان لەخۆدەگرێت.

3. هەستەکان کە خۆشی وناخۆشی و توڕەیی و هەستکردن بەئازار و گرژی و خەمۆکی و هەستەکانی دیکە لەخۆدەگرێت.

4. نیشانە جەستەییەکان ئەو نیشانانەی کە هاوکاتن لەگەڵ ڕەفتاردا وەك ئارەقکردنەوەو سەریاری گرنگی ئەم چوار ڕەگەزە گلاسەر ساڵی 1992 گرنگییەکی گەورەی بەهەردوو ڕەگەزی کردار و بیرکردنەوە داوە، چونکە ئەم دووانە ئاڕاستە بەڕەفتاری مرۆڤ دەکەن.

هەروەها دەڵێت زۆر ئەستەمە ئەوە بگۆڕین کە هەستی پێدەکەین جیا لەو کارانەی دەیکەین یان بیری لێدەکەینەوە لەکاتێکدا توانای گۆڕینی ئەوەمان هەیە کە دەیکەین یان هەستی پێدەکەین جیا لەوەی ئەنجامی دەدەین بەم پێیەش چارەسەری واقعی پشت دەبەستێت بەیارمەتیدانی نەخۆش بۆ گۆڕینی کردار و هزرەکان، چونکە زیاتر لەتوانایدایە گۆڕان دروستبکات و دەبنە هۆی گۆڕینی هەستەکان، ئەو ئامانجەی کە گلاسەر دەیەوێت پێی بگات بریتییە لەو ڕەفتارە گشتگیرەی کە لەڕێی ئەو چوار ڕەگەزەوە هەوڵی بۆ دەدەین و هەموو هەوڵەکانمان دەخەینە کار بۆ پڕکردنەوەی کەلێنی نێوان ئەوەی کە دەمانەوێت بەدەستی بهێنین لەپێویستییەکان و ئەوەی کە درکمان بەبەدیهێنانی کردووە. دەتوانین نموونەیەك لەسەر ئەمە بخەینە ڕوووەك ئەم دوو دەستەواژەیەی خوارەوە:

- من کەسێکی خەمبارم، دەستەواژەی یەکەم.

- من هەست بەخەمباری دەکەم، دەستەواژەی دووەم.

لەڕستەی یەکەمدا خەمبارییەکە دەرئەنجامی ئەو هۆکارە دەرەکیانەیە کە کار لەمرۆڤ دەکەن و دەیکەنە قوربانی لەکاتێکدا لەڕستەی دووەمدا خەمبارییەکە دەرئەنجامی ئەو هۆکارە ناوەکیانەیە کە خۆی لەشێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤدا دەبینێت.

بۆیە گلاسەر وایدەبینێت کە نەخۆش هەندێجار حەز بەوە دەکات کە هەست بەخەمباری بکات بۆ بەدیهێنانی یەکێك یان زیاتر لەم ئەنجامانەی خوارەوە:

1. پاراستنی هەستکردن بەکەمی لەژێر کۆنترۆڵدا.

2. کۆنترۆڵکردنی ئاڕاستەی پەیوەندییەکان لەگەڵ خۆیی و ئەوانی دیکە.

3. داواکردنی یارمەتی ناڕاستەوخۆ لەوانی دیکە.

4. دۆزینەوەی پاساو بۆ نەبوونی توانا بۆ ئەنجامدانی ئەو فرمانانەی کاران.

لێرەوە گلاسەر1985- وایدەبینێت کە پەنابردنە بەربەدبەختی هەڵبژاردنێکە کە مرۆڤ بۆ بەدیهێنانی یەکێك لەو ئامانجانەی پێشوو دەیگرێتەبەر.

بەپێی ئەم چوارچێوە فەلسەفییەی کە چارەسەری واقعی پێشکەشی دەکات دەتوانین دیارترین ئەو چەمکە زانستیانە بخەینەڕوو کە پشتی پێدەبەستین کە ئەمانەن:

ڕەتکردنەوەی نمونەی پزیشکی

زۆربەی زۆری شێوازە کلاسیکییەکان لەلێکدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤدا پشت بەنمونەی پزیشکی دەبەستن، چونکە نموونەی پزیشکی ئاماژەیە بەوەی هەموو ئەو کێشانەی کە بەدەستیانەوە دەناڵێنین یان ئەو ڕەفتارانەی کە دەیانکەین بریتین لەدەرئەنجامی ئەو هۆکارە دەرەکیانەی ئەو ژینگەیەی کە تێیدا دەژین بۆیە خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و پشێوییە ئەقڵی و دەروونییەکان بریتین لەکۆمەڵە هەڵبژاردنێك کە پەنایان بۆ دەبەین تاکۆنترۆڵی ئەو جیهانە بکەین کە تێیدا دەژین، بۆیە ئەوانەی پشتگیری چارەسەری واقعی دەکەن نموونەی پزیشکی ڕەتدەکەنەوە لەلێکدانەوەی ئەو کێشە مرۆییانەی کە لەسەر بنەماو هۆونەنجام پێکدێن و پێیانوایە کە پێویستە لێکدانەوە لەنێوان ئەوەی کە دەمانەوێت what we want وئەوەی کە هەمانە what we have بکرێت بۆ دۆزینەوەی پەیوەندی نێوانیان و بەڵگەشیان لەسەر ئەمە ئەوەیە کە ئەوەی بۆ کەسێك بەئازارە ڕەنگە بۆ یەکێکی دیکە دڵخۆشکەر بێت، لەبەرئەوە توانا تایبەتییەکان ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینن لەکۆنترۆڵکردنی سەرجەم هەڵبژاردنەکاندا.

ناسنامەی سەرکەوتوو

ناسنامەی سەرکەوتوو Succes identity ئاماژەدەدات بەوەی کە مرۆڤ توانای بەخشینی هەیە وەك چۆن توانای وەرگرتنی هەیەو توانای هەستکردن بەگرنگی کەسانی دیکە هەیە و هەستدەکات بەوەی کە دەتوانێت ئەو واقعە بگۆرێت کە تیایدا دەژی و توانای تێرکردنی پێداویستییەکانی خۆی هەیە بەو ڕێگەیەی کە خۆی هەڵیدەبژێرێت بەجۆرێك کە لەسەر حیسابی ئەوانی دیکە نەبێت.

ئەم چەمکە کە چارەسەری واقعی پێشکەشی دەکات، هێزێکی دەروونی پاڵنەر بەمرۆڤ دەبەخشێت کەولیلێدەکات بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ بۆ گەیشتن بەئامانجەکانی و تێرکردنی پێداویستییەکانی رابێت.

گلاسەر هەوڵیداوە کە بایەخێکی گەورە بەتوانا تایبەتییەکان و ویستی مرۆڤ بدات. لەدارشتنی کەسێتییەکی سەرکەوتووی وا کە دەتوانێت هاوسەنگی لەنێوان دیدی مرۆڤ بۆخۆی و ئەو ژینگەیەی کە تیایدا دەژی ڕابگرێت و پێیوایە تا مرۆڤ لەبەدیهێنانی ئەو ناسنامە سەرکەوتوو بێت، ئەوا بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ پشتی پێدەبەستێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی و تێرکردنی پێویستییەکانی.

پێداگرتن لەسەر بەرپرسیارێتی

گلاسەر1992- لەپێناسەکردنی ئەم چەمکەدا ئاماژە بەوەدەدات کە بەرپرسیارێتی تەنیا بریتییە لەو ڕەفتارەی کە مرۆڤ دەیکات بۆ تێرکردنی پێویستییەکانی لەڕێگەی ئەو ئامرازانەی کە هاودژ نین لەگەڵ هەوڵی کەسانی دیکە بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانیان بەو مانایەی مرۆڤی بەرپرسیار خۆی سەربەخۆیانە هەوڵی بەدیهێنانی ئەو ئامانجانەی دەدات کە ئارەزووی بەدیهێنانیان دەکات لەڕێگەی خستنە بواری جێبەجێکردنەوە. لێرەوە لایەنگرانی چارەسەری واقعی پێ لەسەر گرنگی ئەوە دادەگرن کە مرۆڤ لەڕەخنەگرتن لەخود یان کەسانی دیکە دووردەکەوێتەوە، چونکە ئەوە یارمەتی ڕاکردن لەواقع و نەگەیشتن بەئامانجەکان دەدات و دەبێت مرۆڤ فێری ئەوە بکرێت کە چۆن فێردەبێت

و چۆن بەرپرسیارانە رەفتار دەكات، بێنەوەی رەخنەی توند ئاراستەی خۆی بكات لەرێگەی كەمكردنەوەی هێز و تواناكانی و گەیشتن بەئامانجەكانی و تێركردنی پێویستیەكانی، چونكە گەران بەدوای هەڵەكان و گەورەكردنیان دەبنەهۆی شكستهێنان.

دووركەوتنەوە لەگۆرین

گلاسەر1984- وایدەبینێت كە زۆرینەی ئەوانەی كەلەبواری چارەسەری دەروونی و كۆمەڵایەتیدا كاردەكەن لەرێگەی كرداری گۆرینەوە زۆرێك لەبیر و هەست و شارەزاییەكانیان لەسەر بەكارهێنەران پێچەوانە دەكەنەوە، پێشنیاری ئەوە دەكات كە لەبینینی رۆڵی ئاراستەكەر یان رێنماییكار دووربكەونەوە لەكاتی پەیوەندیكردن بەوانەوە كە دەیانەوێت یارمەتیان بدەن. چونكە كرۆكی چارەسەر واقعی بریتییە لەمامەڵەكردن لەگەڵ بیر و هەست و ئەو هەڵبژاردنانەی ئەوان حەزی پێدەكەن وئەوئامانجانەی ئەوان هەوڵی بەدیهێنانی دەدەن و باسكردنی ئەو هەوڵە شكست خواردووانەی لەرابردوودا پێی هەستاون و یارمەتی سەركەوتنیان لەئێستادا نادات.

ئامانجە چارەسەرییەكان

ئەوانەی كە پەیرەوی چارەسەری واقعی دەكەن هەوڵی بەدیهێنانی چەندین ئامانجی چارەسەردەدەن لەكاتی مامەڵەكردن لەگەڵ ئەوانەی كە چارەسەریان دەكەن بەمشێوەیەی خوارەوە:

1. یارمەتیدانیان لەفێربوونی رێگەی نوێ و جۆراوجۆر كە یارمەتییان بدات بۆ سەرلەنوێ كۆنترۆڵكردنەوەی بیر و هەست و رەفتارەكانیان بەشێوەیەكی كاریگەر، ئەمەش لەرێی هاندانیان بۆ وەرگرتنی شارەزایی و لەدارشتنی شێوازی كاریگەر بۆ تێركردنی پێداویستیەكانیان.

2. چارەسەری واقعی زیاتر بایەخ بەلایەنی هەستی نەخۆش دەدات و لەهەوڵی زیادكردنی ئاستی هۆشیاریاندایە، چونكە تا ئەوان هۆشیارتر بن بەرامبەر بەشێوازەكانی رەفتاری ناكاریگەركە بۆ كۆنترۆڵكردنی جیهان بەكاریدەهێنن. ئەوا زیاتر بواریان بۆ دەرەخسێت فێری شێوازی ئەلتەرناتیف بن بۆ بەدەستهێنانی رەفتاری نوێ.

3. چارەسەری واقعی هەوڵدەدات كە یارمەتی نەخۆش بدات و بۆ هەڵسەنگاندنی حەزوپێداویستیەكانیان بەشێوەیەكی واقعی سەرباری هەڵسەنگاندنی رادەی گونجاندنی رەفتارەكانیان لەگەڵ بەدیهێنانی حەز وپێداویستیەكانیان.

4. چارەسەری واقعی بنەمای بەرپرسیارێتی تایبەتی بەنەخۆش دەبەخشێت لەورێیەوە كە ئەوان تەنیا خۆیان بریاری ئەو كارانە بدەن كە ئەنجامی دەدەن و هەر خۆشیان ئەو گۆرانە خوازراوە دیارییكەن كە ئارەزوو دەكەن، پێی بگەن.

5. چارەسەری واقعی یارمەتی نەخۆش دەدات لەسەر دارشتنی نەخشەیەكی چارەسەركردن بەو شێوەیەی ئەو ئامانجە خوازراوانە لەخۆبگرێت كە لەدیدی ئەوانەوە پەسەندە بەمەش نەخشەی چارەسەر واقعی دیكە دەبێت لەرووی جێبەجێكردنەوە.

رۆڵی پیادەكاری پیشەیی

رۆڵی پیادەكاری پیشەیی لەچارەسەری واقعیدا لەرێی چوونە ناو پەیوەندییەكی پیشەیی لەگەڵ نەخۆشدا دیاریدەكرێت كە بۆ بەدیهێنانی ئامانجی چارەسەرەكە دادەمەزرێت و لەرێگەی ئەم پەیوەندییە پیشەییەوە پیادەكاری پیشەیی رۆڵی مامۆستا یان فێركار Instructor دەبینێت بۆ فێركردنی نەخۆش كە چۆن بەشێوەیەكی كاریگەر بیر لەواقعەكەی بكاتەوە، ئایا ئەوەی هەڵیدەبژێرێت ئەوەت بۆ بەدیدەهێنێت كە دەیەوێت؟ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەش ئاسۆیەكی نوێ دەكاتەوە كەكەسەكان لەرێیەوە دەتوانن رێگەیەكی نوێی هەڵبژاردن بدۆزنەوە كە لەوەدا چرپۆتەوە كە حەزدەكەن بیكەن و لەواقعدا بەدیبهێنن، هەروەها پیادەكاری پیشەیی فێری ئەوەیان دەكات كە چۆن ناسنامەیەكی سەركەوتوو دروستبكەن لەرێی قبوڵكردنی لێپێچینەوە لەهەموو كردەوەو هەست و رەفتارەكانیان، لەم رێیەشەوە دەتوانن شارەزاییان بەو جۆرە دابرێژنەوە كە لەگەڵ پێویستییەكانیاندادەگونجێت.

كۆری Corey-1996 كۆمەڵێك لەو رۆڵانەی پێشكەشكردووە كە دەبێت پیادەكاری پیشەیی ئەنجامیان بدات:

1. ئامادەكاری باش بۆ دانیشتنەكانی چارەسەركردن لەرێی دیاریكردنی ئامانج و كات تا بەوردی لایان ئاشكرابێت.

2. دروستكردنی پەیوەندییەكی

پیشەیی لەگەڵ نەخۆشدا لەسەر بناغەی ڕێز و پەسەندکردن بنیاتنرابێت.

3. پڕکردنەوەی بایەخ لەسەر لایەنە بەهێز یان پۆزەتیفەکانی نەخۆش کە بەرەو سەرکەوتنیان دەبات و دوورکەوتنەوە لەلایەنە لاواز و نێگەتیڤەکان کە بەرەو شکستیان دەبات.

4. چڕکردنەوەی گفتوگۆ لەگەڵ نەخۆش سەبارەت بەڕەفتاری ئێستا یان هاندانیان بۆ قسەکردن لەسەر ئەوە، یارمەتیدانیان بۆ دەرچوون لەهەستکردن بەبەرپرسیارێتی بەرامبەر ئەوەی کە دەیانەوێت پێیبگەن.

5. یارمەتیدانی نەخۆش لەسەر پیادەکردنی هەڵسەنگاندنی بەردەوامی حەزەکانیان و توانای بەدیهێنانی لەواقعدا.

6. فێری ئەوەیان بکات کە چۆن پلانەکانی گۆڕانی خوازراو دابڕێژن و جێبەجێی بکەن و هاندانیان بۆ بەردەوامبوون لەپرۆسەی یارمەتیداندا، تەنانەت لەوکاتەشدا کە هەست بەنائومێدی دەکەن.

پەیوەندی کەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی

سەرکەوتنی شێوازی چارەسەری واقعی بەپلەیەکی گەورە پشت بەڕادەی توانای هەریەکە لەکەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی دەبەستێت لەچوونە ناو پەیوەندییەکی پیشەیی وا کە لەسەر ڕێز و ئارەزوو دامەزرابێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجە خوازراوەکان، چونکە کەسە چارەسەرکراوەکان پێویستیان بەوەیە لەوە دڵنیابن کە پیادەکاری پیشەیی ئامادەیی یارمەتی ئەوانی تێدایە بۆ گەیشتن بەتێرکردنی پێداویستییەکانیان لەژینگەی واقعدا. لێرەوە لەسەر پیادەکاری پیشەیی پێویستە کە ئەو بەڵگانە دەربخات کە ڕادەی سووربوونی ئەو پیشاندەدەن کە لەپێشکەشکردنی یارمەتیدا وەك بایەخ و ڕێز و پەسەندکردن و کرانەوە بۆ گفتوگۆو ئامادەبوون بۆپەسەندکردنی ڕوویەڕووبوونەوە لەگەڵیانداو گوێگرتن لەهەموو ئەو شتانەی کە ئەوان دەیڵێن بۆ قسەکردن لەسەری و ئامانجەکانی چارەسەرکردن بەدیبایەت، گەر کەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی نەگەنە پەیوەندیەکی پیشەیی وا بەهێز کەهەردوو لایان قبوڵی بکەن.

پەیوەندی پیشەیی

پیادەکردنی پیشەیی چارەسەری واقیعی پێویستی بەدووڕەگەزی پاڵپشتکەر هەیە کەهەریەکەیان ئەوی دیکەیان تەواودەکەن، یەکەمیان سەبارەت بەدۆزینەوەی ژینگەیەکی وا کە متمانەی ئاڵوگۆڕکراوی تێدابێت لەنێوان لایەنی پیشەیی- چارەسەرکراوو پیادەکاری پیشەیی و دووەمیان دەربارەی جێبەجێکردنی ئەو تەکنیکە چارەسەریانە کەیارمەتی نەخۆش دەدەن لەدۆزینەوەی ئەوەی کەئارەزوودەکات پێی بگات.

پرۆسەی دەستتێوەردانی پیشەیی لەدروستکردنی پەیوەندییەکی پیشەیی بنیاتنراو لەسەر متمانەو ڕێز دەست پێدەکات و پاشان ئاشکراکردنی ئارەزوو پێداویستییەکان لەلایەن نەخۆشەوە یان چارەسەرکراوەوە بەپێی وێناکردنە درکپێکراوەکانی و ئەو ڕەفتارانەی بۆ بەدیهێنانیان ئەنجامیدەدات و پاشان هەڵسەنگاندنی ئەو ئامرازانەی کەبەکاریدەهێنن بۆ تێرکردنی ئارەزوو پێداویستییەکان و ئایا ئەو ئامرازانە بۆهێنانەدی ئەوەی کەئارەزووی دەکات کاریگەرن، ئەگەر کاریگەر نەبن ئەوا پێویستە نەخۆش بەشوێن ئەلتەرناتیڤی دیکەدا بگەڕێت و جێبەجێی بکات بۆ بەدیهێنانی گۆڕانی خواستراو.

لەکاتی پرۆسەی دەستتێوەردانی پیشەییدا پیادەکار لەڕەخنەگرتن لەنەخۆش ولۆمەکردن دووردەکەوێتەوە کاتێك ئەوکەسە لەگەیشتن بەگۆڕان شکستدەهێنێت. لەهەمانکاتدا بۆ بەردەوامبوون لەپرۆسەی یارمەتیدان لەئەنجامی هەستکردن بەنائومێدی و نیگەرانی، داوای لێبوردنی ئەوانیش ڕەتدەکاتەوە.

دۆزینەوەی ژینگەیەکی ڕێنمایی counseling environment پێویست بەوەدەکات کە پیادەکاری پیشەیی هەوڵێکی باش بدات بۆ پێکهێنانی پەیوەندییەکی پیشەیی وا لەگەڵ کەسی چارەسەرکراودا کەیارمەتی بدات لەتێگەیشتن لەو شتانەی کەئەو بیری لێدەکاتەوەو بەپێی ئەو ڕەفتاردەکات بۆ گەیشتن بەئامانجەکانی. ئەوەی یارمەتی پیادەکار دەدات گوێگرتنی باشە لەهەموو ئەوشتانەی کە ئەو دەیڵێت و قسەکردن لەسەریان.

پێویستە پیادەکاری پیشەیی هەوڵێکی زۆربدات بۆ ڕێککەوتن لەگەڵ نەخۆشدا بەشێوەیەك بتوانێت لەوە تێبگات نەخۆش بیر لەچیدەکاتەوەو بەوشێوەیە هەڵسوکەوت بکات کەئەو لەژیانی تایبەتیدا درکی پێدەکات لەپێناوی گەیشتن بەئامانجەکانی، هەروەها پێویستە پیادەکاری پیشەیی یارمەتی نەخۆش بدات بۆپڕکردنەوەی کەلێنی نێوان تێگەیشتن و درککردنی بەوەی کام لەئارەزووەکانی هاتوونەتەدی لەگەڵ

ئەو جیهانە واقیعییەی کەتیایدا دەژی و لەڕێی گفتوگۆوە لەگەڵ نەخۆش و بیرکردنەوە لەڕەفتارەکانی، پیادەکاری پیشەیی هەوڵدەدات بۆ یارمەتیدانی و بۆدۆزینەوەی پەیوەندی نێوان ئەوەی هەستی پێدەکات و ئەوهەزوو کردارانەی کەئەنجامی دەدات.

لێرەوە گلاسەر 1986 وایدەبینێت چەندە نەخۆش کرداری جیاواز ئەنجامبدات ئەوەندە ئەو کارانە لەسەر هەستیان ڕەنگدەداتەوە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت گۆڕان دەستی بەدەرکەوتن کردووە.

پێویستە لەسەر پیادەکاری پیشەیی لەڕێی چارەسەری واقعییەوە کەباوەڕی بەتوانای نەخۆش هەبێت بۆگۆڕان، ئەگەر ژینگەی لەبارو ئارەزووی ڕاستەقینەی بۆ برەخسێت کەپاڵی پێوەبنێت بگاتە ئامانجەکانی، بۆیە پێویستە پیادەکاری پیشەیی لەکاتی یارمەتیداندا شێوازی نێگەتیڤ بەکارنەهێنێت وەك سزادان و لۆمەو ڕەخنەگرتن و کەمکردنەوەی توانای نەخۆش و گاڵتەکردن بەوکارانەی نەخۆش دەیانکات.

ویبۆڵدینگ Wubbolding 1988 ئاماژە بەگرنگی ئەوە دەکات کەپیادەکاری پیەشەیی پێویستە هەوڵی پەرەپێدانی توانا پیشەییەکانی خۆی بدات، تابتوانێت شارەزایی پێویست پەیدابکات بۆ پیادەکردنی چارەسەری واقیعی بەوپەڕی توانا و کاریگەرییەوە.

ستراتیژیەتی دەستێوەردانی پیشەیی

گلاسەر 1992 لەکاتی باسکردنی ستراتیژیەتی دەستێوەردانی پیشەیی پێ لەسەرئەوە دادەگرێت کە نەخۆش خۆی پاڵنەری بەردەوام بوونە تایارمەتی بدرێت، کاتێك دەگاتە ئەوبڕوایەی کەڕەفتاری ئێستای ئەوەی بۆ بەدیناهێنێت کەدەیەوێت پێی بگات پێویستە یارمەتی بدرێت و هانبدرێت تابڕوا بەوە بێنێت کەئەو توانای هەڵبژاردنی شێوازی ڕەفتاری دیکەی هەیە کەبتوانێت لەڕێگەیانەوە بگات بەگۆڕانی خواستراو.

لەمبارەیەوە هەریەکەلەگلاسەرو وبۆڵدینگ ستراتیژێکیان بۆ دەستێوەردانی پیشەیی پێشکەشکردووە کەلەچوار لایەن پێکدێت بە WDEP هێمادەکرێت کە ئەمانەن:

- ئارەزووەکان wants کەبەپیتی W هێمای بۆدەکرێت.
- کردارو ئاراستە Pirection & Poiny کەبەپیتی D هێمای بۆدەکرێت.
- هەڵسەنگاندن Evalution کەبەپیتی E هێمای بۆدەکرێت.
- پلان دانان Planing کە بەپیتیP هێمای بۆدەکرێت.

یەکەم: ئارەزووەکان

هەنگاوی یەکەمی چارەسەری واقعی بریتی دەبێت لەیارمەتیدانی نەخۆش لەدۆزینەوەی حەزو پێویستییەکانیدا، بۆیە پیادەکاری پیشەیی هەوڵی ماندانی نەخۆش دەدات بۆ درککردن و دیاریکردنی ئەوڕەفتارەی کەدەینوێنێت بۆ گەیشتن بەو ئارەزوانەو تێرکردنی ئەو پێویستیانە.

زۆرێك لەئارەزوو پێویستییەکانی نەخۆش واقعی نین و لەگەڵ گۆڕانەکانی ئەو جیهانە واقعییەدا ناگونجێت کە تیایدا دەژی، بەمەش هەریەکەیان جیهانێکی دیاریکراوی دەبێت کەڕەهەندەکانی بەپێی ئەو درك پێکردنە دەکێشرێت کەتیایدادەژی و ئەو شێوازە ڕەفتارەی پیادەی دەکات بۆ گەیشتن بەوحەزانە.

پرۆسەی گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆش بۆ دیاریکردنی حەزو پێویستییەکانی پرۆسەیەکی بەردەوامە لەکاتی یارمەتیدانەکەدا، بۆیە پیادەکاری پیشەیی بەردەوام دەبێت لەپرسیارکردن لەنەخۆش سەبارەت بەدیاریکردنی حەزو پێویستییەکانی و ئاستی درککردنی بۆی و پێشبینییەکانیان دەربارەی چۆنێتی گەیشتن پێیان و ڕێگرەکانی دێنەبەردەمی، نمونەی ئەوپرسیارانەش کەپیادەکاری پیشەیی پەنای بۆدەبات ئەمانەن:

□ ئەگەر ئارەزوو دەکەیت ببیتە کەسێکی دیکە، دەبێت چی بکەیت؟

□ حەز دەکەیت چی لەناو خێزانەکەتدا بەدیبهێنیت؟

□ حەزدەکەیت چی بکەیت ئەگەر شێوازی ژیانت بەوجۆرە گۆڕا کەدەتەوێت؟

□ ئایا بەڕاستی حەزدەکەیت ژیانت بگۆڕیت؟

□ ئەوشتە چییە کەلە ژیانتدا بەدینەهاتووەو حەز دەکەیت بەدیبهێنیت؟

□ چی ڕێت لێدەگرێت لەبەدیهێنانی ئەوەی کەحەز دەکەیت بیکەیت؟

گفتوگۆکردن لەگەڵ نەخۆش لەڕێی ئاراستەکردنی ئەم پرسیارانەوە یارمەتی سەرکەوتنی پرۆسەی چارەسەرەکە دەدات و بەرەو هەنگاوی دووەمی دەبات.

دووەم: کردارو ئاراستە

ئەگەرچی ئەوکێشە کۆمەڵایەتییانەی کەنەخۆش پێوەی دەناڵێنێت ڕەگیان لەڕابردوودا هەیە، بەڵام پێویستە فێری

ئەوە ببێت کەچۆن لەئێستادا مامەڵەی لەگەڵدا بکات.

گلاسەر 1989 وایدەبینێت کەهەرچەند رابردوو ئائومێدکەرو کاریگەر بێت لەسەر نەخۆش، ئەوا هەر دەبێت مامەڵە لەگەڵ ئێستادا وەك خۆی بکرێت و دەبێت هەردوولا بەرەو ئاراستەی دۆزینەوەی هەڵبژاردنی باشترین ئەڵتەرناتیڤ برۆن کەیارمەتی تێرکردنی پێویستییەکانی دەدات، لەسەر پیادەکاری پیشەیی پێویستە کەیارمەتی نەخۆش بدات لەدیاریکردنی ئاراستەی ژیانی بەوشێوەیەی کەحەزدەکات پێی بگات و ئەو شێوازی رەفتارانە چین کەبەکاریدەهێنێت بۆ گەیشتن پێیان.

نموونەی ئەمەش ئەم پرسیارەیە کەلەنەخۆش دەکرێت: چی لەخۆتدا دەبینیت لەئێستاو ئاییندەدا؟ ئەم نموونەی پرسیارانە ئاوێنەیەك بۆ نەخۆش دروستدەکات کەلەرێیەوە ئارەزوو پێویستییەکانی و شێوازی ئەو رەفتارە ببینێت کەبۆ بەدیهێنانی بەکاریدەهێنێت.

ئەمەش رێگە بۆ نەخۆش خۆشدەکات کەئاستی درکپێکردنی خۆی دەربڕێت کەلەرێیەوە توانای بەدیهێنانی حەزو پێویستییەکانی دەدۆزێتەوە.

نموونەی ئەو پرسیارانەش کەیارمەتی دیاریکردنی کرداری ئاراستەی نەخۆش دەدات بۆ بەدیهێنانی حەزەکانی ئەمانەن:

□ تۆ ئێستا چی دەکەیت؟

□ تۆ هەفتەی رابردوو چیت کرد؟

□ هەفتەی رابردوو حەزت دەکرد چی بکەیت و نەتتوانی؟

□ سبەی چی دەکەیت؟

گوێگرتنی پیادەکاری پیشەیی بۆ هەموو ئەوشتانەی کەکەسی چارەسەرکراو دەیڵێت سەبارەت بەو پرسیارانە توانای یارمەتیدانی ئەوەی پێدەبەخشێت بەرەو ئەوە پاڵی پێوە بنێت کەکرداری وا ئەنجامبدات بیگەیەنێتە گۆرانی خواستراو. بۆیە گلاسەر 1992 ئاماژە بەوەدەدات کەئەو کردارەی کەتاکێك دەیکات بینینی ئاسانەو رەتکردنەوەی ئەستەمە، و ئەو کردارانە کرۆکی چارەسەری واقیعین، چونکە لەرێیەوە دەتوانرێت ئەو هەستانە بەکاربهێنرێت کەهاوەڵی کردارەکانن لەدرککردنی واقع وەك خۆی.

لەم هەنگاوەدا چارەسەری واقعی دەبێتەهۆی زیادکردنی هۆشیاری نەخۆش بەرامبەر بەرەفتارە گشتگیرو تایبەتیەکانی، چونکە ئەمە بەشداری دەکات لەیارمەتیدانیدا لەتێرکردنی حەزەکانی و گەشەپێدانی وێنەیەکی پۆزەتیڤانە سەبارەت بەخۆی.

سێیەم: هەڵسەنگاندن

ئەم هەنگاوە بەتەواوکەری دووهەنگاوەکەی پێشوو دادەنرێت لەو رووەوە کەلایەنی چارەسەری وای تێدایە کەیارمەتی کەسی چارەسەرکراو دەدات لەهەڵسەنگاندنی ئەو کردارو رەفتارانەی دەیکات دەربارەی ئەوەی کەحەزی لێدەکات و ئارەزووی بەدیهێنانی دەکات، لەنموونەی ئەو پرسیارە یارمەتیدەرانەش لەم هەنگاوەدا:

□ ئایا رەفتاری ئێستات دەرفەتی گونجاوت پێدەبەخشێت بۆ بەدیهێنانی ئەوەی کەئێستا حەزی پێدەکەیت؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت یارمەتیت دەدات یان ئازارت دەدات؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت بەراستی ئەوەیە کەدەتەوێت بیکەیت؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت کارلو پراکتیکییە؟

□ ئایا ئەوەی ئێستا دەیکەیت دژی یاساو سیستمەکانە؟

□ ئایا ئەوەی کەحەزدەکەیت دەستت بکەوێت واقعی و شیاوە؟

□ ئایا تۆ پابەندی بەپرۆسەی چارەسەرکردنەکەوەو بەراستی حەز دەکەیت کە ژیانت بگۆرێت؟

وەڵامدانەوەی ئەمجۆرە پرسیارانە لای نەخۆش یارمەتی دەدات لەهەڵسەنگاندنی هەر رەگەزێك لەرەگەزە گشتییەکانی رەفتاری-کردار، بیرکردنەوە، هەست، جوڵە- بۆنموونە ئەوەی لەرووی کۆمەڵایەتییەوە شەرمنە کردەوەکانی خۆی هەڵدەسەنگێنێت لەگەڵ ئەو بیرکردنەوەیەی کەهاوکاتە لەگەڵ پاشەکشێکردنی لەهەڵوێستە کۆمەڵایەتییەکان و ئەو هەستانەی لەگەڵ ئەودان و ئەو فرمانە زیندەییانەی بەندن بەبوونییەوە لەو هەڵوێستانەدا.

چوارەم: پلاندانان

کاتێك نەخۆش هەڵسەنگاندن بۆ دیاریکردنی ئەوەی کەحەز بەگۆرینی دەکات، ئەنجامدەدات و پێویستی بەتێرکردنیەتی، دەچێتە دۆخێکەوە کەیارمەتی دۆزینەوەی جێگرەوەی نوێ و شێوازی نوێی گۆران دەدات و ئەمەش بەرەو دانانی پلانێکی کرداری دەبات بۆگەیشتن بەوەی کەدەیەوێت.

هەوڵدانی نەخۆش بۆ دارشتنی پلانی گۆرین بەیارمەتی پیادەکاری پیشەیی و دەستکردن بەجێبەجێکردنی وایانلێدەکات کەباشتر بتوانن کارویارەکانی ژیانیان کۆنترۆڵ بکەن.

گلاسەر 1993 وایدەبینێت

هەرکاتێککەنەخۆش بەچارەسەرکردنی کێشەکانییەوە پابەندبوو ئەوا دەبێت پلانی گۆڕین دابڕێژێت، لەکاتی شکستهێنانی پلانەکەدا نابێت نەخۆش بوەستێت، بەڵکو دەبێت بەردەوام بێت لەگەڕان بەدوای پلانی دیکەدا بۆ گەیشتن بەگۆڕانی خواستراو.

ویبۆڵدینگ - Wubbolding 1991 یش پێیوایە ئەو پلانەی کە گۆڕینی نەخۆش دایدەڕێژێت پێویستە سادەبێت و قابیلی جێبەجێکردن و پێوانەکردن بێت و کۆنترۆڵبکرێت و پەیوەستبوون پێوەی بەردەوام بێت. هەروەها دەڵێت کەپلانەکان چەند تایبەتمەندییەکی دیاریکراویان هەیە وەك:

1. دەبێت پلانەکانی گۆڕان لەسنوری توانای نەخۆش و ئاستی هەوڵدان و ئارەزوویدا بێت بۆ گۆڕان.

2. پلانی گۆڕانی سەرکەوتوو دەبێت سادەبێتو بۆتێگەیشتن ئاسان بێت و پێویستە نەرم بێت و بەپێی توانای نەخۆش بۆهێنانەدی گۆڕانی خواستراو قابیلی دەستکاری بێت.

3. دەبێت دارشتنی پلانەکانی گونجاوبێت ولەگەڵ ئارەزووی نەخۆشدا گونجاوبێت و ئاراستەو ئارەزووی وا بەسەریاندا تەسەپێنرێت کەنەیەوێت ورۆڵی پیادەکاری پیشەیی تەنیا بریتی بێت لەیارمەتیدان و پاڵپێوەنانی بەرەو دارشتن و جێبەجێکردنی هەنگاوەکانی پلانی گۆرینەکەو بەردەوامبوون لەبەدیهێنانیدا.

4. پلانی گۆڕینی سەرکەوتوو ئەوانەن کەواقعی و بەردەوامن و بەقۆناغ ئەنجامدەدرێن.

5. پلانی گۆڕین دەبێت دوای دارشتنیان جێبەجێبکرێت، چونکە دوالخستنیان کاریگەریان ناهێڵێت بەهۆی سەرهەڵدانی نوێ، ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر ئاکامەکانی.

6. پلانی گۆڕین پێویستی بەچالاکی زانستی هەیە کەدەبێت بێ دواکەوتن جێبەجێبکرێت، بەوواتایەی کەنەخۆش راستەوخۆ پابەندبێت بەجێبەجێکردنی هەنگاوەکانی پلانەکە لەرێی کردەوە ئامانجدارەکانەوە.

7. پلانی گۆران ،دەبێت نوسراو و روونبێت بۆ هەریەکە لەکەسی چارەسەرکراو و پیادەکاری پیشەیی، ئەویش لەپێناوی ئاسانی پێداچوونەوەو دەستکاریکردن، بەپێی رێرەوی پرۆسەی جێبەجێکردن و ئاستی بەدیهێنان.

هەڵسەنگاندنی چارەسەری واقعی

گلاسەر Glassar دامەزرێنەری چارەسەری واقعی شێوازێکی چارەسەرکردنی پێشکەشکردووە کەبایەخێکی زۆردەدات بەو توانا تایبەتییانەی کەنەخۆش هەیەتی و لەدیدی ئەوەوە ئەو کەسانە لەهەموو ئەوانی دیکە بەتواناترن لەتێگەیشتن لەوەی کەدەخوازن بەدیبهێنن و لەدۆزینەوەی ئەو شێوازانەی رەفتار کە دەیانگەیەنێتە گۆڕانی خواستراو.

گلاسەر هەوڵیداوە کە شێوازێکی چارەسەری گەشبینانە پێشکەشبکات کەپشت بەو باوەرە دەبەستێت کەنەخۆش خۆی دەتوانێت نەخشەی چارەسەر دابرێژێت و جێبەجێی بکات بەهۆی ئەو تواناو وزانەوە کەهەیەتی و تائەوپەری بەکاریان بێنێت.

بەلام ئەم دیدە گەشبینە بەچاوی پر بایەخەوە ناڕوانێتە جیاوازی تاکانەیی نێوان نەخۆشەکان دەربارەی توانااو هێزیان، چونکە تاکەکان لەرووی تواناوە جیاوازن و بەم پێیەش لەئاستی درککردن و بەدیهێنانیشدا جیاوازن. لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کەنەخۆش بەئاسانی لەوەتێدەگات کە قوربانی ئەو بارودۆخە دەروونی و کۆمەلایەتییەیە کەتیایدا دەژی، بەلام ئەستەم دەتوانێت ئەو واقعە بگۆرێت کەتیایدایە.

چارەسەری واقیعی رۆڵێکی دووەمی دەداتە پیادەکاری پیشەیی لەرێی کرداری چارەسەرکردنەکەوە، ئەو رۆلەشی بریتییە لەیارمەتیدانی نەخۆش بۆ هەڵبژاردنی ئەلتەرناتیڤەکان و ئەو سەربەستییەی نادلتێ بۆ بەرێوەبردنی کرداری چارەسەرکردنەکە.

ئەو رەخنانەش کەئاراستەی چارەسەری واقعی دەکرێت بەهۆی ئالۆزی و تەمومژاوی رۆڵی پیادەکاری پیشەییە لەماوەی چارەسەرکردنەکەدا، چونکە لەلایەکەوە پیادەکاری پیشەیی دوودڵە لەپێدانی بریار بەنەخۆش سەبارەت بەوەی کە واقعیەو ئەوەشی کە واقعی نییە، ئەوەی کەڕاستەوئەوەی کەهەڵەیە و رەفتاری بەرپرسیارانە کامەیە لەکاتێکدا کەچارەسەری واقعی پێ لەسەر ئازادی نەخۆش دادەگرێت لەگوزارشتکردن لەواقع پیادەکاری پیشەیی لەوە سڵدەکاتەوە ئاراستەو هەستە تایبەتیەکانی خۆی رەنگدانەوەی لەسەر نەخۆش هەبێت و کاریکەنە سەری.

وەرگێرانی: دێرین لەتیف

سەرچاوە:

WWW swmsa-com

فێرمی نەبوایە ئەنشتاین هیچ نەبوو

سەعد شەعبان

ئەگەر کۆشش و داهێنانی ئینریکۆ فێرمی Enrico Fermi ئیتاڵی وەرگری خەلاتی نۆبڵ 1940 نەبوایە ئەوا تواناو داهێنانی ئەنشتاین نەدەدۆزرایەوە، کە لەهاوکێشەی ماتماتیکییەوە بۆ جێبەجێکردنی کردەیی گۆڕی.

ئەم کەشتیوانە لەدەریا یان فرۆکەخانەدا کاری نەدەکرد، بەڵکو بەپلەی پرۆفیسۆر مامۆستا بوو، هاورێکانی ئەم نازناوەیان خستەپاڵی تا پارێزگاری لەنهێنی دۆزینەوەکەی بکەن لەکاتی جەنگی دووەمی جیهانیدا، کەواتە پرۆفیسۆر ئینریکۆ فێرمی کەسێکە کە چیرۆکی هەوڵ و کۆششە بەردەوامەکەی شایانی باسکردنە.

فێرمی لەزانکۆی رۆما مامۆستای سروشت بوو، زۆر بەتاسەوە بوو بۆ دۆزینەوەی نهێنیەکانی ئەتۆم، لەنێوەندە زانستییەکاندا ناوبانگی ئەم بەدۆزینەوە وردەکان، رۆیشتبوو، وەك دۆزینەوەی چاوگەی ژمارە 93 لەخشتەی چاوگەکاندا، کە ساڵی 1896 زانای روسی مەندلیڤ رێکیخست. ئەم چاوگە بریتیبوو لەیۆرانیۆم، کاتێك دواتر بووە هۆکاری کۆتایهێنانی جەنگی دووەمی جیهانی هەموو کەسێك شارەزای بوو.

بواری توێژینەوەی زۆربەی زاناکان لەوکاتەدا گۆڕینی چاوگەیەك بوو بۆ یەکێکی دیکە، لەسەدەکانی رابردوودا هەوڵیاندا قورقوشم بگۆڕن بۆ ئاڵتون، بەلام هەوڵەکانیان بێ ئەنجام بوو، هەر ئەوکاتە خاتوو ماری کوری زانا چاوگەی رادیۆم-ی بریسکاوەی دۆزییەوە کە هەر بەم خەسڵەتەش ناسراو و چاوگەیەکە دەشێت بۆ چاوگەیەکی دیکە بگۆردرێت، زانکۆی رۆما لەسەردەمی فیرمیدا لەتوانایدا نەبوو خەرجی کڕینی یەك گرام لەرادیۆم لەئەستۆبگرێت تا فیرمی توێژینەوەکانی بەئەنجامبدات، هەر توێژینەوەکەی 34 هەزار دۆلاری دەویست، بەلام هەوڵەکانی رانەگرت و لەسەر گازی بریسکەدار رادوت توێژینەوەی بەئەنجامدا کە لەشیبوونەوەی رادیۆم پێکدێت و لەچاوگە سروشتیەکانی دیکەدا دەستدەکەوێت، فیرمی لەگەڵ تۆزێکی دیکەدا ئەم گازەی خستە نێو لوولەکی تاقیکردنەوە، تێبینی کرد بۆ چەند رۆژێك هەر تیشك فرێدەدات، ئەمەش بەڵگەیەك بوو لەسەر شیبوونەوەی، فێرمی گەیشتە ئەوەی کە لوولەکەی لەوێنەی دەمانچەدا کاردەکات، کە نیوترۆنەکان داهاوێژرێت و بەرگەی هیچ بارگەیەکی کارەبایی ناگرن، لەبەر ئەمەش ناویان نا بێ لایەنەکان.

ئەوکاتە دەبوو بەدووی چاوگەی دیکەدا بگەرێت بۆ درێژەدان بەتوێژینەوەکانی، فلۆرین-ی دۆزییەوە کە تیشکێکی بەهێزتری دەدا و دواتر گۆرا بۆ فرێدانی چاوگەی یۆرانیۆم کە ژمارە 93ی وەرگرتووە لەخشتەی چاوگەکاندا، فێرمی تێبینیکرد کە لەچاوگەیەك تیشکدەر زیاتری تێدایەو پێی وابوو بۆ چاوگەیەکی دیکەی نەناسراو گۆڕاوە.

فێرمی لەدەستی نازی و فاشییەکان بەرەو ئەمریکا هەڵات، زانکۆی کۆلۆمبیا لەنیویۆرك باوەشی بۆ گرتەوە، چونکە ناوبانگی پێش خۆی گەیشتبووە لایان و دەیانزانی دۆزەرەوەی چاوگەی ژمارە 93یە.

رۆژنامەی نیویۆرك تایمز باسی لەچیرۆکی ئەم مامۆستا ئیتاڵییە کرد کە هەوڵیدا ئەتۆمی یۆرانیۆم لەناوببات و بەوەش چاوگەیەکی نوێی دۆزیەوە ئەوکاتە توێژینەوە زانستییەکان نەیاندەزانی کە دەکرێت یەك چاوگ 3 وێنەی یەککگرتووی هەبێت لەخەسڵەتە رووکەشەکانی، واتە نەیاندەزانی خەسڵەتی دیکەشی هەیە، کە پێیانوت هاوشێوەکان Isotopes، دەرکەوت کە چاوگەی 93 تەنیا هاوشێوەی چاوگەی 92 ی یۆرانیۆمە و بەمەش کێشە ئەتۆمییەکانیان لێکجیاکردەوە، لەوەدا یۆرانیۆم 234، یۆرانیۆرم 235، یۆرانیۆم 238 یان دیاریکرد و زۆربەی ئەم هاوشێوانەش توانای تەقینەوەیان هەیە کاتێك نیوترۆنەکان دەهاوێژن ئەوا هاوشێوەی 235، هەرچی بەربەستە لەرێژەی کەمی یۆرانیۆمی خاودا بوو کە 0.7٪ بوو کە ناکرێت لەحاڵەتە سروشتییەکەدا بەکاربێت و دەبێت ئەم رێژەیە بۆ نزیکەی 4٪ یان 5٪ بەرزبکرێتەوە کە بەپرۆسەی پیتاندن Enrichment دەناسرێت، تا بەئاسانی نیوترۆنەکان ئاراستەبکرێن لەناو ئەو ئامێرانەی کاری پێدەکات، ئەوەی لەساڵی 1929 بەناوی تاودەری سایکلۆترۆنەوە Cyclotron ناسرا بوو کە لۆرانس-ی ئەمریکی هێڵکاری کێشابوو. بەکارهات تا خێرایی ئەتۆمەکانی پێ زیاد بکرێت.

بەڵام پێداویستیەکانی جەنگ لەگەڵ وڵاتە یەککگرتوەکانی ئەمریکادا نەدەگونجا تا ئەو تاودەرە دروستبکات، تەنانەت بەشی پێویست یۆرانیۆمی خاوی نەبوو، مەسەلەکەش مژدەی سەرکەوتنی لەخۆگرتبوو، فێرمی پێشنیازی کرد کە دەکرێت وز لەو سایکلۆترۆن-تاودەر-ە بهێنرێت، ئەوکاتەش کەشتیوانی فرۆکەکان بڕێکی باشی یۆرانیۆمی خاویان لەکەنەداو کۆنگۆی بەلجیکی، زانیری ئێستا گواستەوە و خستییانە بەردەمی فێرمی کە لەگەڵ سیزیلاردی هەنگاری هاوەڵە کۆچەریەکەیدا دەستیانکرد بەبنیادنانی ئامێرێکی ئەزموونی تا جێگەی ئەو تاودەرە یان سایکلۆترۆنە بگرێتەوە.

بیرۆکەی زیرەکانەی ئەو ئامێرە ئەزموونییە توێژینەوەکانی فێرمی پاراست، خۆی و هاوڕێکەی چینەکانی یۆرانیۆمیان بەجۆرێك لەسەر یەکتر ریزکرد کە لەنێویاندا چینی گرافیکیان دانا تا لەکاتی دابەشبوونی گەردیلەکانی یۆرانیۆمدا خێرایی دەرچوونی نیوترۆنەکان کەمبکاتەوە، فێرمی دەیویست ئەم دابەشبوونە لەتاقیگەدا، دابەشبوونێکی زنجیرەیی بەدوای یەکدا هاتووبێت تا وتەکەی ئەنشتاین بهێنێتە دی سەبارەت بەدەرچوونی وزە لەماددەوە ساڵی1905دا کە دواتر بەتیۆری رێژەیی ناسرا.

ئەم بۆچوونەی فێرمی وایکرد هەواڵی ئەوە بڵاوبێتەوە کە هیتلەر بڕیاری بۆ سەرجەم زاناکان دەرکردووە کە کار لەسەر توێژینەوەی دابەشبوونی گەردیلە بکەن و لەجەنگدا بەکاریبهێنن، فێرمی بەرەو واشنتۆن بەرێکەوت تا بەرپرسەکان بهێنێتە سەر ئەو بڕوایەی کە تەقینەوەی بڕێك لەیۆرانیۆم هێزەکەی زیاترە لەهەزاران هێزی هەر ماددەیەکی تەقینەوەی دیکە، هەر بەبیرکردنەوەی خۆی و هاوڕێکەی ئەنشتاین باشترین کەس بوو کە زەنگی ئاگاداری بۆ بەرپرسەکان لێبدات، بەهۆی پێگەو پەیوەندییە فراوانەکانی لەهەمانکاتدا ئاگاداری ئەو توێژینەوانە بوو کە لەئەڵمانیادا بەئەنجامدەدران.

فێرمی نامەیەکی بۆ رۆز فیلتی سەرۆکی ئەمریکا رەوانە کرد و تیایدا توێژینەوەکانی تەقینەوەی ئەتۆمی لەخۆبگرێت، بەو شێوەیەی روونیکردبۆوە، ئەنشتاین ساڵی 1939 ئەو نامەیەی ئیمزاکرد و چەند دێرێکی ژیرانەی بۆ زیادکرد کە ئەڵمانیا فرۆشتنی یۆرانیۆمی بۆ وڵاتانی دیکە راگرتووە کە ئەوەش بەڵگەیە بۆ پێشکەوتنی توێژینەوەکانی ئەڵمانیا لەئەتۆمدا، نامەکەشی بەم دێرە کۆتایی پێهێنا: مرۆڤ بۆ یەکەمجار لەمێژوودا ئەو وزەیە بەکاردەهێنێت کە لەخۆرەوە دایەت.

سەرۆکی ئەمریکا بەپەلە بڕیاری پێکهێنانی لیژنەی کاروباری یۆرانیۆمی داو پاش ئەوە، توێژینەوە ئەتۆمییەکان لەوڵاتە یەککگرتووەکاندا ئاراستەیەکی نوێیان وەرگرت، هەموو ئەو زانایانە کۆبوونەوە کە ئەورووپایان لەبەر دیکتاتۆریەتی نازی جێهێشتبوو، بۆ تەواوکردنی توێژینەوەکانیان بەپاڵپشتی دەسەڵاتدارانی ئەمریکی، لەنێویاندا ئاتۆمانی ئەڵمانی، نیلزبوهەری دانیمارکی، جیمس شادویکی بەریتانی، ئاوتو فریش و ئەندرسونی سویسری، ئیمیلیو سیجریەی ئیتاڵی، ئیرین جۆلیۆی ژنە زانای فەرەنسی، لیز میتنەری نەمسایی هەموویان سەرقاڵی توێژینەوەی کیمیایی و سروشتی ئەتۆمی بوون، لەهەمووانیش بەگوڕتر

فێرمی بوو کە بەبیرۆکەکەی دەربارەی دابەشبوونی ئەتۆمی راگەیاند.

لە 1941دا گۆڕانێکی گەورە لەرەوتی جەنگدا روویدا، کاتێك ژاپۆن دەربەندی بێرل هاربەری ئەمریکی بێئاگاداری بۆردومان کرد، کە زیانێکی گەورەی بەکەرتی کەشتیوانی ئەمریکا گەیاند و لەوێشەوە زیانکەوتنی لەهاریکاری هاوپەیمانانیدا، ئەنجام ئەمریکا جەنگی دژ بەژاپۆنی راگەیاند، خێرا بەدوایدا ئەڵمانیا و ئیتاڵیا بەرپەرچی راگەیاندنی جەنگیان لەدژی دایەوە، دواتر بۆ گەیشتن بەنهێنیەکانی چەکی ئەتۆمی ململانێی نێوانیان دەستیپێکرد، ئەمریکا لەپێشەوە بوو خاڵی دەستپێکردنیش لەبەردەم لیژنەی توێژینەوەی یۆرانیۆمدا بوو کە سەرقاڵی وێرانکردنی گەردیلەکانی یۆرانیۆم 235بوون، لەساڵی 1941دا ئیدوین ماکمیلان زانای ئەمریکی توانی هاوشێوەی یۆرانیۆم 239 بخوڵقێنێت، کە پاش زنجیرەیەك کارلێکی تیشکی بووە بلوتۆنیۆم 239، لەئەگەری کەرتبوونی گەردیلەکانیشی دڵنیا بوو کە نیۆترۆنەکانی بەخێرایی کەمتر فرێدەدا، ئەو هیوایەیان لەلادروستبوو کە دەتوانن چەکێك دروستبکەن کە ئاراستەی جەنگەکە بگۆڕێت، حکومەتی ئەمریکی بڕیاری سەبارەت بەگرنگی پاراستنی نهێنی توێژینەوە ئەتۆمیەکان دەرکرد، بەسەرکردایەتی ژەنەراڵ لیسلی جروفز لیژنەیەکی سەربازی بۆ پێکهێنا بۆ رێکخستن و زامنکردنی پاراستنی نهێنیەکەی، ئەم لیژنەیە ناوی پرۆژەی مانهاتن بوو کە چەند ئامانجێکی سەرەکی لەبەردەمدا بوو، وەك چڕکردنەوەی توێژینەوە زانستیەکان لەیەك زانکۆدا کە ئەویش زانکۆی شیکاگۆ بوو تا هەموو زانا ئەوروپی و ئەمریکیەکان تیایدا کۆببنەوەو توێژینەوەکانیان بەئەنجامبدەن، نهێنیەکانیان بەجۆرێك دەپارلست کە فێرخوازو مامۆستاکانیش هیچ نەزانن، لەلایەکی دیکەوە یۆرانیۆمی خاویان لەکەنەداو کۆنگۆوە دەهێنا، لەگەڵ ماددە یاریدەدەرەکانی وەك گرافیتی خاوی خاوێن و بوورون و کادمیۆم، هەروەها گواستنەوەی تاقیگەکانیان کە هاوشێوەی یۆرانیۆم 235 یان تێدا تاقیدەکردەوە بۆ تاقیکردنەوەی یەکەم تەقینەوەی بەدوایەکدا هاتووی ئەتۆمی، ئەوکاتە بەخێرایی تۆپەڵەی فێرمی تاقیگەیی لەزانکۆی کۆلۆمبیاوە بۆ زانکۆی شیکاگۆ گوێزرایەوە تا توێژینەوەکانی تەواوبکات بەدەوری زانکۆکەشدا گەنجینەو تاقیگەی دیکە ئامادەکرابوون بۆ کۆکردنەوەی یۆرانیۆم و گرافیت و کادمیۆم.

زۆر بەوریاییەوە کاریاندەکرد، کۆنترۆڵکردنی کەرتبوونی زنجیرەیی لەرێگەی بەستنی تووڵی کادیۆم لەناو تۆپەڵەی یۆرانیۆم و گرافیت بەبەستەرەوە بەجۆرێك کە دەکرێت رابکێشرێت بۆ دەرەوە یان ناوەوە و بەسەر رێژەی کەرتبوونەکەدا زاڵبێت، کاتێك گوێیان لەدەنگی ئامێرەکە دەبوو، دەیانزانی ئەوە نیشانەی روودانی کەرتبوون بوو، دڵخۆشبوون بەسەرکەوتنی توانای زاڵبوونیان بەسەریدا.

کەشتیوانەکە گەیشت

ئەم کارە پاش تێپەڕبوونی کەمتر لەدوو مانگ لەدەستپێکردنی نیشەکە روویدا، لەساڵی 1942 دا ئەو هیوایە هاتەدی لەدڵنیابوونیان لەبەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی لەناو ئامێرەکەدا، ئەم سەرکەوتنە سەرەتای ئاکامەکانی پرۆژەی مانهاتن بوو، زاناکان زۆر دڵخۆش بوون و نامەیەکی زارەکیان بۆ حکومەت نارد کە تیایدا هاتبوو: کەشتیوانە ئیتاڵییەکە گەیشتە دنیاییەکی نوێ بەمەش رۆژی 1942/12/2 بووە رۆژی لەدایکبوونی راستەقینەی ئەکادیمی سەردەمی ئەتۆمی و زاڵبوونی زانایان بەسەر وزەکەیدا، بەخێرایی پەرە بەکارەکەی فێرمی دراو تاقیگەی تایبەتی بۆ بنیادنرا، بەناوی ئێکس 10 تا تیشکدانەوەی یۆرانیۆمی تێدا بەئەنجامبدرێت و بلۆتۆنیۆمی تێدا بەرهەمبێت، بۆئەوەش ئارکێشی گەورە ئامادە کرا بۆ ساردکردنەوەی ئەو گەرمیە زۆرەی لێوەی دەردەچوو.

ئەوکاتەی زانایان لەزانکۆی شیکاگۆ دەستیان بەکارکردبوو، ژەنەراڵ جروفز سێ رووبەری زەوی فراوانی لەسێ ویلایەتی جیاوازکڕیبوو، تا شاری نهێنی تێدا بنیادبنێن و پێداویستیەکانی نیشکردن و و ژیانی بەنهێنی تێدا ئامادەکردبوو.

یەکێك لەو شارانە ویلایەتی تنیسی بوو لەنزیك دێی ئۆك ریدج لەناوەڕاستی وڵاتە یەکگرتووەکاندا کە کۆمەڵێك کارگەی لەدەوروبەری دروستکردبوو کە ناوی شاراوەیان لێنابوو وەك کۆمپانیای کلینتۆنی ئەندازەیی کە کاری جیاکردنەوەی یۆرانیۆمی 235 بوو لەیۆرانیۆمی 238 بەپرۆسەی تیشکدانەوە. کاری ئەم کارگانە زۆر گەورەبوو، یەکێکیان پێویستی بەدروستکردنی موگناتیسی قەبارە گەورە بوو کە کێشەکەی هێندەی کێشی پاپۆڕێکی گەورە بوو، کارگەیەکی دیکەش پێویستی بەبەکارهێنانی وزەیەکی کارەبایی بوو

که هێندەی بەکاربردنی تێکڕایی شاری نیۆیۆرك بوو، ئەوکاتە بەگەورەترین کارگەی ئەمریکی ناسرا بوو.

لۆرانس - ی زانای ئەمریکی لەم کارگەیەدا ئەوەندە کاریکرد کە بڕێکی پێویست لەیۆرانیۆمی 235 بەجیاکردنەوەی لەیۆرانیۆمی 238 پەیداکرا بەپلەیەکی گونجاوکە بەکەڵکی دروستکردنی بۆمبایەکی ئەتۆمی بێت.

دووەم شاری نهێنی لەویلایەتی واشنتۆن و لەکەنار دەریای کۆلۆمبیا دروست کرا، لەناوچەیەك کە تەنها دوو دێی بچوکی لێبوو، دێی یەکەم تەنیا بۆ گۆڕینی یۆرانیۆمی 235 بوو بۆ بلۆتۆنیۆم، بەڵام لەدێکەی دیکەدا سەربازگەی گەورە دروستکرا کە جێگەی شەست هەزار کرێکار و خێزانەکانیانی تێدابیبێتەوە، لەژێر ناوی نهێنی کۆمپانیای مانفوردی ئەندازەیی ئەم کارە گەورانە لەوپەڕی نهێنیدا بەئەنجامدران، پاشان سەربازگەکە چۆڵ کرا بۆ پاراستنیان لەتیشك، هەر بۆ ئەم مەبەستەش چواردەوری بەدیواری چیمەنتۆی ئەستور دەورەدرا کە ناواخنەکەی پۆڵاین بوو تا ڕێگە لەدزەکردنی تیشك بگرێت، ئەمەش یەکەمین شێوازی بەکارهێنان بوو لەپاراستندا.

سێیەم شاری نهێنی لەناوچەی شاخاوی دوورە دەست لەباکووری نیو مەکسیکۆ بنیادنرا، نزیکترین دێ لێیەوە لەدووری 80 کم بوو، خانووی پێویست بۆ مانەوەو ژیانی زاناکان دروستکرابوو کە بەناوچەکەیان دەوت لوس ئالامۆس، کارگەکان بەرەنگی سەوز بۆیاخ کرابوون، تا فڕۆکەکان لەگەڵ دارستانەکان جیایان نەکەنەوە، هەتا دوو ساڵ و نیو چاودێری و ئاسایشی ناوچەکە پارێزگاری دەکرا، چونکە زانا مەزنەکانی لەخۆگرتبوو، لەنێوانیاندا فیرمی.

دیارە کۆبونەوەی ئەو زانا گەورانە لەلوس ئالاموس بەڵگەیەك بوو کە شانۆی ئەمریکی ئامادەبوو بۆ دروستکردنی یەکەم بۆمبی ئەتۆمی، بەهاوکاری کارکردنی شوێنەکانی شارە نهێنیەکانی دیکە، بەسەرکەوتنی جیاکردنەوەی یۆرانیۆمی 235 و بەکارهێنانی بڕێکی پێویست لەبلۆتۆنیۆم، ئەرکی دوای ئەوان ئامادەکردنی تاقیکردنەوەی یەکەم تەقینەوەی ئەتۆمی بوو، واتە ئاکامی هەوڵی بێوچانی شەش ساڵ و تێچوونی نزیکەی دوو ملیار دۆلار، ئەوکاتە دەبوایە بەماوەی 350 کم لەلوس ئالامۆس دووربکەونەوە، بۆ شوێنێك کە بەبیابانی ئامجۆردۆ ناسرابوو کە تیایدا بورجێکی بەرزی پۆڵایین دروستکرا بۆ بەرزکردنەوەی بۆمبا ئەتۆمیەکە بۆ لوتکەی ئەو بۆمبا تاقیگەییە یەك کیلۆ گرام یۆرانیۆمی 235 ی لەخۆگرتبوو.

لەبەرەبەیانی 1945/7/16دا بۆمباکە لەسەرووی بورجەکەوە کەوتە خوارەوەو پاش کەمتر لەچرکەیەك وزەی لێوە دەرچوو، لەماوەی چەند چرکەیەکدا بورجەکە دیارنەما، لەگەڵ ناڵەیەکی ترسێنەری تەقینەوەکە و ڕووناکیەکی زۆر بەهێزتر لەڕووناکی خۆر پاش نیو دەقیقە گەردەلوولێکی ب- یی هەڵیکردە سەر لوتکەی چیاکانی دەوروبەری و تەمێکی چڕیش هەتا بەرزایی 12 کم بەری ئاسمانی داپۆشی، ئەو تەقینەوەیە بۆشایی و چاڵێکی لەبیابانەکەدا جێهێشت کە نزیکەی یەك کیلۆمەتردەبوو، ڕووبەری فراوان لەبیابانە لمینەکەش بۆ شووشە گۆڕرا و هێزی تەقینەوەکە یەکسان بوو بەهێزی تەقینەوەی20000 تۆن لەماددەی TNT.

زاناکان لەسەربازگە دوورەکەیانەوە چاودێریان دەکرد و زۆریەیان چاوەڕێیان نەدەکرد وزەکەی بەم بڕە و هێزە بێت وئاکامەکەشی هێندە ترسناك بێت، ئەو کاتە جەختیان کردەوە کە مرۆڤایەتی پێینایە سەردەمێکی نوێوە، دەستبەجێ حکومەتی ئەمریکی ژمارەیەك لەو سەرباز و کرێکار و زانایانەی ڕاسپارد کە گوڕمی تۆڵەی خۆیان لەژاپۆن بکەنەوە، وەك وەڵامێکی وێرانکردنی بیرل هاربەر.

بۆمبی ئەتۆمی

ڕۆژی 26/7/1945 ئەمریکا، ژاپۆنی ئاگاداکردەوە لەماوەی دوو ڕۆژدا خۆیان بدەن بەدەستەوە، سەرۆك وەزیرانی ئەوانیش ئەم داوایەی ڕەتکردەوە، وەڵامی ئەمریکا ئەوەبوو سەعات 8.15 ی بەیانی 6/8/ 1945 تێکڕای جیهانی بەئاگامێنا بەسەر کارەساتی تەقینەوەی یەکەم بۆمبای ئەتۆمی، کە فڕۆکەیەکی سەربازی ئەمریکی جۆری ب 29 هەڵیگرتبوو و بەسەر شاری هیرۆشیمای ژاپۆنیدا هەڵیدایە خوارەوە، دوای ئەمە تەنیا 3 ڕۆژی پێچوو کە دووەم بۆمبای ئەتۆمی بەسەر شاری ناکازاکی فڕێدا، کارەسات و مەرگەساتەکەشی لەمێژوودا وێنەی نییە، ژاپۆن پاش ئەم دوو تەقینەوەیە دەستبەجێ خۆیدا بەدەستەوە.

وەرگێڕانی: عەلی ئەحمەد

سەرچاوە: www.balhakm.net

پۆلێنکردنی سەرچاوەکانی کتێبخانە

شێرزاد سەعید محەمەد*

هەموو کتێبخانەیەك جۆرەها سەرچاوەی رۆشنبیری جۆراو جۆری تێدایە، وەك کتێب، گۆڤار، فەرهەنگ،راپۆرت، لێکۆڵینەوە ،دەستنووس...هتد، بەڵام بابەتەکانی ئەمجۆرە سەرچاوانە لەڕووی شێوازی دەرەوەو ناوەوە جۆراو جۆرن. شێوازی دەرەوە مەبەستمان لەو شێوازەیە کە بابەتە زانستیەکەی پێ بڵاوبۆتەوە وەك ئینسایکلۆپیدیا، خولاوەکان، فەرهەنگ، بیبیلۆگرافیا، دەلیل... هتد. هەرچی شێوازی ناوەوەیە مەبەستمان لەشێوازی چارەسەرکردنی بابەتەکەیە لەڕووی ناوەڕۆکەوە، وەك چارەسەرکردنی بابەتێك لەڕووی مێژووی، یاخود لەڕووی شوێنەوە، یاخود لەڕووی زمانەوە، یاخود لەڕووی ئەدەب...هتد.بۆ چارەسەر کردنی ئەم بابەتانە دیوی حەوت خشتەی یاریدەدەری داناوە.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 1

دابەشکردنی پێوانەیی

ئەم خشتەیەلەمناونیشانانە پێکدێن: فەلسەفەو تیۆر، بیبیلۆگرافیا و پێرست، بابەتی جۆراو جۆر، خشتەی ئامار، هۆکاری فێرکردن، ڕێبەر، فەرهەنگ و ئینسایکلۆپیدیا، بابەتی گشتی *، بابەتە خولاوەکان، ڕێکخراوەکان، پەروەردەو فێرکردن، مۆزەخانەو پێشانگا، سەرچاوەی راهێنان**، کۆمەڵیك بابەت لەیەك سەرچاوەدا، چارەسەرکردنی بابەت لەڕووی مێژوو جوگرافیاوە، چارەسەرکردنی بابەت لەڕووی شوێنەوە، یاداشت، چارەسەرکردنی بابەت لەڕووی جوگرافیای کیشوەرەکان، وڵات، ناوچە جیاجیاکانی جیهان.

یاساکانی بەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 1

لەپێشەوەی هەموو ژمارەیەك لەم خشتەیەدا هێمای- هەیە، وەك 1-، 2-، ... هتد، ماناى وایە ئەم ژمارانە بەتەنیا بەکارنایەن. بەڵکو زیاددەکرێن یاخود دەخرێنەپاڵ ژمارە سەرەکیەکان. دەتوانرێت ئەم ژمارانە بلکێنرێت بەهەر ژمارەیەکی سەرەکیەوە، بەڵام بەپێی ئەم یاساو رێنماییانەی خوارەوە.

-1ئەگەرژمارە سەرەکییەکە بەسفر کۆتایی نەهاتبوو - ژمارەیەکی زۆری پۆلینی دیوی لەم جۆرە ژمارانەن- ئەوا راستەوخۆ ژمارە یاریدەدەرەکە بۆ ژمارە بنچینەیەکە زیاددەکرێت.

بۆ نموونە زانستی بێستان635، گۆڤارێك لەزانستی بێستان 635،05، دڵنیایی کۆمەڵایەتی368،4 فەرهەنگی دڵنیایی کۆمەڵایەتی 368،403، خشڵ و گەوهەر739،27.

2. ئەگەر ژمارە بنچینەیەکە بەسفر کۆتایی هاتبوو -کە لەپۆلینی دیویدا نەوەت ژمارەی وەها هەیە- ئەوا سفری ژمارە یاریدەدەرەکە لا دەبەین و دەیلکێنین بەژمارە سەرەکییەکەوە.

بۆ نموونە پەروەردەو فێرکردن

370، فەلسەفەی پەروەردەو فێرکردن 370،1.

زانستی ئاژەڵ 590، کورتکراوەیەك لەزانستی ئاژەڵ 2،590.

میوزیك 780، ئینسایکلۆپیدیای میوزیك 3،780.

3. ئەگەر ژمارە سەرەکییەکە بەدوو سفر کۆتایی هاتبوو -لەپۆلینی دیویدا تۆ ژمارەی وەها هەیە- ئەوا سفرێکی ژمارە یاریدەدەرەکە و سفریکی ژمارە بنچینەییەکە لادەبەین و دواتر ژمارەکان دەلکێنین بەیەکەوە، بۆ نموونە فەلسەفە 100، مێژووی فەلسەفە 109.

تەکنۆلۆژی 600، ئینسایکلۆپیدیای تەکنۆلۆژی 603.

4. لەکاتی دروستکردنی ژمارەیەکی پۆلیندا، ئەگەر ژمارەی بەرهەم هاتوو زیاتر لەسێ خانە بوو، ئەوا دوای سێیەم خانە هێمای (،) دادەنێن تەنیا بۆ یەك جار لەژمارەیەکی پۆلیندا بەکاردێت لەلای چەپی ژمارەکەوە.

5. نابێت ژمارەیەکی یاریدەدەر بلکێنرێت بەژمارەیەکی سەرەکی ئەگەر لەخوار ژمارە سەرەکییەکەوە تێبینی نەبێت بەبەکارهێنانی ئەو ژمارە یاریدەدەرە.

6. هەمیشە دەبێت ئەو ژمارانەی کە لەئەنجامی پێکەوە لکاندنی ژمارەیەکی یاریدەدەر بەژمارەیەکی سەرەکی پێکدێت، بەراوورد بکرێت لەگەڵ سیستمی سەرەکی پۆلیندا بۆئەوەی بزانرێت کە ئەو ژمارەیە مانایەکی دیکەی نییە.

7. بەشێوەیەکی گشتی تەنیا یەك 0 زیاد دەکرێت بۆ ژمارە سەرەکیەکە، بەڵام ئەگەر ژمارەی دروستبوو مانایەکی دیکەی بەخشی، ئەوا دەکرێت دوو0 یاخود زیاتر زیادبکرێت.

بۆ نموونە فەلسەفەی زانستی رامیاری ژمارەکەی 320،1 ، بەڵام ئەم ژمارەیە لەلیستی سەرەکی پۆلیندا مانایەکی دیکەی هەیە، بۆیە وا پێویست دەکات کە سفریکی دیکە بۆ نێوان ژمارە یاریدەدەرەکەو ژمارە سەرەکییەکە زیادبکریت بەمشێوەیە 320،01 فەلسەفەی سیاسی.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە (2) نارچەی جوگرافی

زۆر لەسەرچاوەکانی کتێبخانە پێویستیان بەدابەشکردنی جوگرافی هەیە، ئەمەش بۆ جیاکردنەوەی بابەتە سەرەکییەکان لەیەکتر لەڕووی ناوچەوە، بۆیە دیوی بۆ ئەم مەبەستە خشتەی ژمارە 2ی ئامادەکردووە کە تێیدا بابەتەکانی لەڕووی شوێنەوە کردووە بە10 بەشەوە، ئەو بەشانەش بەدە بەشی دیکەوە، ئەویش بەپێی دانانی هێمایەك بۆ هەر ناوچەو کشوەرێك دواتر بۆ وڵات بۆ شار بەو شێوەیە...هتد.

شوێن، ناوچە، ناوچەی جوگرافی بەشیوەیەکی گشتی وەك ناوچەی هێڵی ئیستوا، شاخ، دەشت، دانیشتوان، کەسایەتی بەبێ گرنگی دـن بەشوێن، جیهانی کۆن، ئاسیا، ئەفەریقا، ئەمەریکای باکوور، ئەمەریکاری باشوور، ناوچەکانی دیکەی جیهان، دورگەکان و ئۆقیانووسی ئارام.

بۆ بەکارهێنانی خشتەی ژمارە 2 پێویستە لەسەر پۆلینکار یەکێك لەم دوو رێگایە بەکاربهێنێت:

1. کاتێك هیچ زانیاریەك لەلای ژمارە سەرەکیەکەوە نەبێت کە ئاماژەبدات بەبەکارهێنانی خشتەی ژمارە دوو، لەکاتێکدا کە ئەو ژمارەیە پێویستی بەدابەشکردنی جوگرافی هەبێت، لەم حاڵەتەدا ژمارەی 09 کە هێمای مێژوو جوگرافیایە زیاد دەکرێت بۆ بابەتە سەرەکییەکە دواتر هێمای نارچەکە زیاد دەکەین، بۆ نموونە بەرووبوومە کێڵگەییەکان لەئەسیوبیا، بەربوومەکان 633

لەخوارەوەی ئەم ژمارەیە هیچ تێبینییەك نییە سەبارەت بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 2 بۆیە ژمارەی 09 بۆ بەرووبومەکان زیاددەکەین دواتر هێمای ئەسیوبیا بۆ ئەم ژمارە سەرەکیە زیاد دەکرێت 633،0963. نموونەیەکی دیکە:

میوزیك لەئیسپانیا، میوزیك 780، تاوتێکردنی جوگرافی 780،9، میوزیك لەئیسپانیا 780،946.

خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان لەلاهور، خزمەتگوزارییە کۆمەڵاتییەکان 360، تاوتوێکردنی جوگرافی 360،9، خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان لەهند 360،954، خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان لەلاهور 360،9549143.

بانکەکان لەشاری لوس ئەنجەلوس، بانکەکان 332،1، بانکەکان لەولاتەیەکگرتووەکان 332،10973، بانکەکان لەشاری لوس ئەنجەلوس 332،10973494.

2. ئەگەر لەگەڵ بابەتە سەرەکییەکەدا تێبینی هەبوو، بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری

ژمارە 2 ئەوا ڕاستەوخۆ هێمای تایبەتی خشتەی ژمارە 2 زیاددەکەین بۆ ژمارە سەرەکییەکە. بۆ نموونە:

کرێ لەژاپۆن. کرێ 332،1، کرێ لەژاپۆن 332،12952.

تاوان و زانستی تاوان 364، تاوتوێکردنی مێژوویی و جوگرافی تاواننانسی 364،9، تاوان لەلەندەن 364،9421.

خوێندنی ژنان 376، تاوتوێکردنی مێژوویی و جوگرافی 376،9، فێرکردنی کچان لەدەوڵەتانی ئەفرۆئەسیایی 376،91765.

جۆرەکانی خاک و خۆڵ 631،47، جۆرەکانی خاک و خۆڵ لەناوچە مەدارییەکان 631،4713.

جوگرافیای مێژوویی 911، جوگرافیای مێژوویی لەئاسیا 911،5.

تێبینی: هەندێک بابەت هەیە لەکاتی بەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 2 دا ئەو یاسایەی پێشووی بەسەردا جێبەجێ نابێت. بۆ نموونە

مێژووی کڵێسەی مەسیحی، ئامار310، جیۆلۆجی550، جوگرافیا 910

لەمکاتەدا 0 ی ژمارە سەرەکییەکە لادەبەین دواتر ژمارەی ناوچە جوگرافیەکەی بۆ زیاددەکەین بەم شێوەیەی خوارەوە:

ئامار 310،314 ئامار لەئەوروپا، ئامار لەئاسیا 315، ئامار لەئینگلترا 314،2، ئامار لەسعودیە315،38، جیۆلۆجیی ئەرجەنتین 558،2، کڵێسەی مەسیحی لەسوید 274،85.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 3 دابەشکردنی شێوازەکانی ئەدەب

بۆ هەر یەک لە بابەتەکانی ئەدەب ژمارەی تایبەتی بۆ ئامادەکردووە، کە دەتوانرێت بلکێنرێت بەژمارەی بنچینەی ئەدەبی زمانی هەر نەتەوەیەک کە ژمارەکەی لەنێوان 810 890-بێت بەمشێوەیە:

هۆنراوە، شانۆ، چیرۆک و رۆمان، وتار، وتاربێژی، نامەی ئەدەبی، گاڵتەو گەپ، بابەتی جۆراو جۆری ئەدەبی.

دەتوانین ژمارەی شێوازی ئەدەبی لەم خشتەیە زیاد بکەین بۆ ژمارەی بنچینەیی ئەدەبی هەر نەتەوەیەک، کە بمانەوێت ئەو ژمارەیەی بۆ زیاد بکەین.

ئەگەر ژمارەی ئەدەبی نەتەوەکە بە 0 کۆتایی هاتبوو، ئەو 0ی ژمارە سەرەکییەکە لادەبەین و دواتر شێوازی ئەدەبیەکەی بۆ زیاد دەکەین. بۆ نموونە:

هۆنراوەیەکی ئینگلیزی، ئەدەب 800، ئەدەبی ئینگلیزی 820، هۆنراوەی ئینگلیزی 821، کۆڤاریک لەهۆنراوەی ئینگلیزیدا 821،05، کۆمەڵێک بابەت لەهۆنراوەی ئینگلیزیدا 821،08.

ئەدەب 800، ئەدەبی فەرەنسی 840، 842 شانۆی فەرەنسی، چیرۆکی فەرەنسی 843.

ئەگەر ژمارەی سەرەکی ئەدەبەکە بە 0 کۆتایی نەهاتبوو ئەوا راستەوخۆ ژمارەی شێوازی ئەدەبەکەی بۆ زیاددەکەین، بۆ نموونە:

ئەدەب800، ئەدەبی گەلان890، ئەدەبی گەلانی هندو ئەورووپی891،5، ئەدەبی کوردی891،597، 891،5973چیرۆکی کوردی.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 4 دابەشکردنی شێوازەکانی زمان

ئەوی ئەم خشتەیەی تایبەت کردووە بەشێوازەکانی زمان وەک ئیملا، فۆنەتیک، نووسین، رێزمان... هتد.

زمان لەشێوەی نووسین و دەربڕینیدا، شیکردنەوەی زمان، فەرهەنگی زمانەوانی، بەکارهێنانی زارەکانی ناو زمان، بەکارهێنانی زمانەوا

ئەم ژمارانە تەنیا لەگەڵ بابەتە زمانەوانییەکاندا بەکاردێن، ئەویش بەزیاد کردنی ژمارەی شێوازی زمان بۆ ژمارەی بنچینەیی زمانەکە. دوای لابردنی 0 ی ژمارە بنچینەیەکە ئەگەر هەبوو، ئەگەر 0 ی نەبوو ئەوا راستەوخۆ ژمارەکە زیاددەکەین، دواتر دوای سێ ژمارە (،) دادەنێن.بۆ نموونە:

رەوانبێژی لەزمانی کوردیدا 491،5974

کێش و قافیە لەشیعری کوردیدا 491،5976

مێژووی رێزمانی ئینگلیزی 425،09

رێزمانی سویدی 43

چۆنییەتی پۆلینکردنی فەرهەنگ

1-فەرهەنگی یەک زمان، واتە وشەکانی تایبەت بێت بەزمانێکی دیاریکراو

فەرهەنگی کوردی - کوردی 491،5973، فەرهەنگی عەرەبی-عەرەبی 413 فەرهەنگی ژاپۆنی - ژاپۆنی 495،63، فەرهەنگی روسی-روسی 491،713.

سەرەتا هێمای زمانەکە

دادەنێین، دواتر هێمای فەرهەنگی بۆ زیاددەکەین.

2. فەرهەنگی تایبەت بەدوو زمان، واتە وشەسازییەکان لەزمانێکەوە بۆ زمانێکی دیکە بێت. یەکەم هەنگاو سەرچاوەکە بەو ژمارەی زمانە پۆلیندەکەین کە کەمتر شارەزاییمان تێدا هەبێت، دواتر هێمای فەرهەنگی بۆ زیاددەکەین،لەپاشدا هێمای زمانەکەی دیکەی بۆ زیاددەکەین، بەمەرجێك هێمای4 زمانەکەی دیکە دووبارە نانوسینەوە. بۆ نموونە:

فەرهەنگی ئینگلیزی- عەرەبی 423،1، فەرهەنگی ئینگلیزی-ئیتالی 453،2، فەرهەنگی ئینگلیزی-روسی 491،7132.

تێبینی: لەکاتێکدا ئەگەر فەرهەنگێکمان لەبەر دەستدا بوو بەدوو زمان نووسرابوو، بەڵام هەردوو زمانەکە بۆ ئێمە نەزانراو بوو، واتە کەم شارەزاییمان تێدا هەبوو، ئەوا ژمارەی پۆلینی ئەو زمانەی دەدەینێ کە لەدواتردا لەریزبەندی زمانەکاندا هاتووە، دواتر هێمای زمانەکەی دیکەی بۆ زیاددەکەین

بۆ نموونە: فەرهەنگی روسی- ژاپۆنی 495،639171، زمانی ژاپۆنی 495،6. زمانی روسی 491،71، فەرهەنگی سەنسکریتی- بولگاری 491،8113912، زمانی سەنسکریتی 491،2 ،زمانی بولگاری 491،811

ج-فەرهەنگێك کە بۆ دوو زمان ریاتر بەکاربێت، لەژێر ژمارەی 403پۆلیندەکەین بۆ نموونە:

فەرهەنگی کوردی-عەرەبی-فارسی-تورکی 403

فەرهەنگی ئینگلیزی-ئەڵمانی-فەرەنسی 4

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 کۆمەڵەی مرۆڤایەتی، بەپێی رەگەز و جۆر و نەتەوە بمشێوەیە پۆلێندەکات:

گەلانی ئەمەریکای باکوور، بەریتانییەکان، ئینگلیزەکان، ئەنگلۆساکسۆنییەکان، نۆردییەکان، لاتینییەکان، ئیتالییەکان، رۆمانەکان، ئیسپانەکان و پرتوگالەکان، گەلانی ئیتالی دیکە رۆمانییە کۆنەکان، یۆنانییەکان و ئەوانەی پەیوەندیان بەیۆنانەکانەوە هەیە، کۆمەڵەو نەتەوەو رەگەزەکانی دیکە.

پۆلینکار دەتوانێت لەدوو حاڵەتدا ئەم خشتەیە بەکاربهێنێت:

یەکەم: لەکاتێکدا کە زنیاری لەژێر ژمارە سەرەکییەکەدا هەبێت لەخشتەکانی پۆلینی دیویدا کە رێگە بدات بەبەکارهێنانی ئەم خشتەیە.

بۆ نموونە: توخمە مرۆییەکان 572، توخمە مرۆییە دیاریکراوەکان 572،8.

لەژێر ئەم ژمارەیەدا رێنمایی هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە5.

توخمە مرۆییەکان لەخۆرهەڵات باشووری خۆرهەڵاتی ئاسیا 572،895

ژمارە95- لەخشتەی ژمارە 5 وەرگیراوە تایبەت بەگەلانی دیکە.

بۆ نموونە: میوزیکی فۆلکلۆری 781،72، لەژێر ئەم ژمارەیەدا زانیاری هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە5.

میوزیکی فۆلکلۆری ئیسپانی 781،726، سەرنج بدەن ژمارە 6 لەخشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 وەرگیراوە.

بۆ نموونە: سایکۆیۆژی گەلان 155،84، لەژێر ئەم ژمارەیەدا زانیاری هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە5.

سایکۆلۆژیی ژاپۆنییەکان 155،84956، سەرنج بدەن ژمارەی-956 لەخشتەی ژمارە 5 وەرگیراوە.

سایکۆلۆژیی گەلی کورد 155،8491597، سەرنج بدەن ژمارە 91597- لەخشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 وەرگیراوە.

دووەم: لەکاتێکدا کە لەژێر ژمارە سەرەکییەکەدا زانیاری نەبوو بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 5 ئەو خشتەیە پێویست بوو بەکاربهێنرێت، لەمکاتەدا پێش بەکارهێنانی ژمارەی خشتەی 5 ، ژمارە 089- زیاددەکرێت بۆ ژمارە سەرەکییەکە، دواتر ژمارەی خشتەی 5 زیاددەکەین.

بۆ نموونە: هونەرەکانی خەزەف738، هونەرەکانی خەزەف لای عەرەبەکان 738،08992

دەستگرتنەوەلای هۆزەقەرەجەکان 133،60899149، دەستگرتنەوە 133،6، دەستگرتنەوە لەلای گەلی کورد133،608991597

باری ئابووری کوردەکانی فەرەنسا330،08991597044، فەرەنسا 044 / رەگەزی کورد 91597 / 089 ژمارەی زیاد، 330

بابەتی سەرەکی.

پێکهاتەی کۆمەڵایەتی یەهوود لەفەرەنسا305،089924046، گۆڤارێك دەربارەی باری کۆمەڵایەتی ئیرلەندییەکان لەئەمەریکا 305،08916207305.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە 6 زمانەکان

ئەم خشتەیە تایبەتە بەجۆرەکانی زمان، کە لەدنیادا هەیە، بۆ هەر جۆرە زمانێك هێمایەك بەکارهاتووە، کە زمانەکە دەگەڕێنێتەوە سەر ئەسڵی خۆی، ئەم ژمارانە بەتەنیا بەکارنایەن، بەڵکو زیاد دەکرێن بۆ ژمارە سەرەکییەکان لەخشتەکانی پۆلینەوە،بەڵام بەمەرجێك کە تێبینی هەبێت لەخوار ژمارە سەرەکییەکەوە کە ئاماژە بدات بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە بەمشێوەیە:

زمانی عەرەبی، زمانی ئینگلیزی، زمانی ئەلمانی، زمانی فەرەنسی، زمانی ئیتالی، زمانی ئیتالی، زمانی ئیسپانی، زمانی لاتینی ، زمانی یۆنانی، زمانەکانی دیکە. بۆ نموونە:

زمانی فەرەنسی لەخوێندنی سەرەتاییدا372،6541، 372،65 هێمایە بۆ خوێندنی سەرەتایی لەخشتە سەرەکییەکاندا، 41 هێمایە بۆ زمانی فەرەنسی لەخشتەی یاریدەدەری ژمارە 6

بۆ نموونە: دائیرەتولمەعارف بەزمانی تورکی 039،9435. 039 دائیرەتولمەعارف بەزمانەکانی دیکە، 9435 -زمانی تورکی.

خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

ئەم خشتەیە لیستی کەسایەتیەکان و دابەشکردن بەپێی کارو پیشە لەخۆدەگرێت.

ئەو کەسانەی کە سەر بەگروپێکی پیشەیی تایبەت نین، کۆمەڵێك کەسایەتی، کەسایەتییەکان بەپێی رەگەزو جۆر، کەسایەتییەکان بەپێی جۆرو لێکنزیکی، کەسایەتییەکان بەپێی تەمەن، کەسایەتییەکان بەپێی باری کۆمەڵایەتی و ئابووری، کەسایەتییەکان بەپێی باری تەندروستی و ئەقڵی، کەسایەتییەکان بەپێی باری پیشەیی، ئەوانەی لەبواری فەلسەفەدا کاردەکەن، تایبەتمەندەکان لەبواری ئاییندا، تایبەتمەندەکان لەبواری زانستی کۆمەڵایەتی، تایبەتمەندەکان لەبواری زمانەکاندا، تایەتمەدەکان لەبواری زانستی سروشتی، تایبەتمەندەکان لەبواری زانستی پراکتیکی، تایبەتمەندەکانی بواری هونەر، تایبەتمەندەکانی بواری ئەدەب، تایبەتمەندەکانی بواری میژوو، جوگرافیا، یاداشت.

چۆنێتی بەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

کاتێك کە تێبینی هەبێت لەخوار ژمارە سەرەکییەکە، کە ئاماژە دەدات بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7 بۆ نموونە: دابوونەریتەکان390، دابونەریتی خاوەن پیشە و وەزیفەکان390،4

لەژێر ئەم ژمارەیەدا تێبینی هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

دابونەریتی مافناسان390،4344

بۆ نموونە: کۆمەڵە ئەدەبییەکان808،8، کۆمەڵە ئەدەبییەکانی چەند توێژێکی دیاریکراو808،892

لەژێر ئەم ژمارەیەدا تێبینی هەیە بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە7

کۆمەڵەی ئەدەبی بەقەڵەمی پزیشکان808،89261.

کاتێککەلەژێرژمارەسەرەکییەکەدا تێبینی نەبێت بەبەکارهێنانی خشتەی یاریدەدەری ژمارە 7 ، بەڵام پێویست دەکات بەبەکارهێنانی ئەو خشتەیە، لەمکاتەدا ژمارە088- زیاددەکرێت بۆ ژمارە سەرەکییەکە دواتر ژمارەی یاریدەدەری لەخشتەی ژمارە7بۆ زیاد دەکەین.

بۆ نموونە: هونەرەکانی خەزەف 738، هونەرەکانی خەزەف لای نابینایان738،08808161,

بۆ نموونە: خزمەتگوزارییەکانی کتێبخانە بۆ خوێنەران 025،5، خزمەتگوزارییەکانی کتێبخانە بۆ خوێنەرە بەهرەمەندەکان025،508 80829.

تێبینی: خشتەکان بەشێوەی نووسین دانراون

پەراوێزەکان:

*بابەتی گشتی هەندێك بابەت دەگرێتەخۆ، ئەم ژمارەیە بەکارنایەت ئەگەر زانیاری لەلای بابەتە سەرەکییەکەوە نەبێت کە ئاماژە بەبەکارهێنانی ئەم ژمارەیە بکات.

**سەرچاوەی راهێنان ئەو سەرچاوانە دەگرێتەخۆ کە تایبەتن بەوەڵامدانەوەی پرسیار و راهێنان-

*** پسپۆر لەبواری کتێبخانەو زانیارییەکاندا**

ئالوودەبوون لەسەرمادده بێهۆشکەرەکان لەسلێمانی

هۆگربوون بەدەرمانەوە کێشەیەکی باوە لەجیهانــداو لەنێوانیاندا وڵاتانی خۆرهەڵاتی‌ناوەڕاست،لەعێراقدانازانرێت قەبارەی ئەم کێشـــەیە چەندە بەهۆی نەبوونی توێژینەوەی زانستییەوە، بەڵام بەپێی بۆچوونی شارەزایانی ئەم بوارە بوونی هەیەو لەزیادبوونیشدایە.

مەبەســتی ئـــەم توێژینەوەیـــە دیاریکردنی‌ڕێژەی‌باوێتیPrevalence ئالوودەبوون بەدەرمانـــەوە لەناو ئەو نەخۆشـــانەی کەگەیەندراونەتە بەشی دەروونیی.

نەخـــۆش و مێتـــۆدەکان patient and methodology

هەموو ئەو نەخۆشانەی کەلەبەشی دەروونی نەخۆشخانەی گشتی سلێمانی داخـــڵ کرابوون لەمـــاوەی دوومانگدا، بەشـــێوەیەکی زانســـتی گفتوگۆیان لەگەڵ کرا لەبارەی هۆگربوون بەمادده بێهۆشکەرەکانەوە،توشبووان‌پرسیاری زیاتریان لێکرلو توانیمان راپرسی تەولو بکەین و داتاکان بەدەستبهێنن. هەندێك لەزانیارییەکان‌لەتۆماری‌نەخۆشەکانەوە وەرگیراون کەلەلایەن پزیشـــکەکانەوە ئامادەکراون.

ئەنجام Results

لەســـەدا پانزەی نەخۆشـــە داخڵ بووەکان هۆگری مادده بێهۆشکەرەکان بوون، هەمووشیان لەرەگەزی نێربوون تووشبووان بەڕاددەیەکی زۆر ئالوودەی جگەرەکێشـــان و خواردنەوە بووبوون. ٪71 لەڕێگەی دەرزییەوە ماددەکانیان بەکارهێنابوو، هەمووشـــیان نەخۆشی دەروونیان هەبوو.

دەرئەنجام Conclusion

ڕێژەی ئالوودەبوون لەســـەرمادده بێهۆشـــکەرەکان لەبەشـــی دەروونی نەخۆشـــخانەی گشـــتی ســـلێمانی دەستنیشانکراو زۆرینەی نەخۆشەکان لەلایەن پزیشـــکی چارەسەرەوە وەك ئالوودەبـــوو نەناســـرابوون کەئەمەش بووەهۆی زیاتر تەشەنەکردنی کێشەکە.

پێشەکی Introduction

خراپ بەکارهێنانی دەرمان Drug abuse بریتییە لەبەکارهێنانی دەرمان لەدەرەوەی‌نۆرمەکۆمەڵایەتی‌وپزیشکی و یاساییەکان[1]. ئالوودەبوون بەمادده بێهۆشـــکەرەکان ئەو کۆنیشـــانەیەیە کە تیایدا کەســـەکە بەردەوام دەبێت لەسەر بەکارهێنانی دەرمانەکە بەهۆی هێزی کێشکردن لەلایەن دەرمانەکەوە، ئەمە ســـەرەڕای زیانە تەندوســـتیی و کۆمەڵایەتییەکان، ئالوودەبوو بەردەوام هاندەدرێت بـــۆ بەکارهێنانی ماددەکە بۆئـــەوەی بەتەندروســـت بمێنێتەوە و زۆرجـــار بڕی دەرمانەکە پێویســـتە زیاتربکرێت تاهەمان کاریگەری پێشووی هەبێت[2].

زیانەکانی ئالوودەبوون‌بەدەرمانەوە بریتین‌لەزیانە تەندروستی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان.زیانەتەندروستییەکان لەوانەیە کوژەرین وەك: دروســـتبوونی دوومـــەڵ، هەوکردنی لوولە خوێنەکان،

ژەهراویبوونی خوێن، هەوکردنی جگەر، هەوکردنی ناوپۆشی دڵ، هەوکردنی ناوپۆشی سییەکان و ئایدزو گیرانی خوێنبەرەکان و گانگرینی پەلەکان. بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە لەکاتی سکپڕیدا لەوانەیە ببێتەهۆی ناتەواوی و کەمئەندامی کۆرپەلە [2].

لەزیانەدەروونیەکانی ژەهراویبوون intoxication، تێکچوونی دەروونی Psychosis، تێکچوونی بیرچڕی Cognitire disorderو زیاتر خراپبوونی سەرجەم نەخۆشییەکان.

لەرووی کۆمەڵایەتییەوە تووشبوو بێکەڵك دەبێت و توانای بەرهەمهێنانی نامێنێت و ناتوانێت گرنگی بەژیانی تایبەتی خۆی بدات[3].

لەنوسراوێکی پرۆگرامی دەست بەسەراگرتنی نێودەوڵەتی دەرمانی سەر بەنەتەوە یەکگرتووەکان UNDCP هاتووەکە ٪3.3ی دانیشتوانی جیهان لەسەر ماددە بێهۆشکەرەکان ئالوودەبوون، نیوەی ئەم کەسانەش تەمەنیان لە20 ساڵ کەمترە[4]، لەوڵاتێکی وەك گانا تووشبووان ٪12.6ی تەمەنیان لەسەرو 20 ساڵییەوەیە، ٪45.9 خوێندنی ناوەندییان تەواوکردووە[5].

لەخۆرهەڵاتی ناوەڕاستیشدا نزیکەی ٪19.6 ی ئەو کەسانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە ئالوودەن لەسەر ماددەی حەشیشە، ٪52.7ی ئالوودەبووان نەخۆشی شکستەخۆیی و تێکچوونی دەروونیان هەیە[6].

لەئێران ٪30.23ی خوێندکارانی زانکۆ جارێك یان زیاتر ئەم ماددانەیان بەکارهێناوە ٪13.26ی ئالوودەی ماددە بێهۆشکەرەکانن[7]، زیاتر ٪90 لەرەگەزی نێربوون، نیوەیشیان هاوسەریان هەیە، ٪80 کاریان هەیە، ٪20 - ٪25 لەڕێگەی دەرزییەوە دەرمان بەکاردەهێنن[8]. سەبارەت بەوڵاتە هاوسێکانی دیکە ٪1.9ی دانیشتوانی تورکیا ئالوودەی ماددە بێهۆشکەرەکانن[9]، ٪96یان لەرەگەزی نێرن و تەمەنیان لەنێوان 35-20 ساڵی دایە[10]، ٪65 ی ئەوانەی هۆگری ماددەی ماریوانانن جگەرەکێشن. ئەوانەی کە مەی دەخۆنەوەو لەهەمانکاتدا جگەرەکێشن 30جار مەترسی کێشانی ماریوانانیان لەخەڵکی دیکە زیاترە[11]. ڕێژەی ئالوودەبووانی ماددە بێهۆشکەرەکان لەسوریا ٪2، ئەردەن ٪2.1[9] لەعێراقدا توێژینەوەیەکی وردمان نییە سەبارەت بەکێشەکە، بەڵام شارەزایانی بواری نەخۆشی دەروونی و میدیاکان ئاماژە بۆ بوونی ئالوودەبوون دەکەن و پێیانوایە لەزیادبوونیشدایە. توێژینەوەکەی ئێمە هەوڵێکە بۆ تیشکخستنەسەرئەم بابەتە.

نەخۆش و میتۆدەکان

1. وەرگرتنی نمونەو ئامادەکردن Setting and sample

توێژینەوەکە لەسەر ئەونە بوون کەگەیەندراونەتە بەشی دەروونی نەخۆشخانەی گشتی سلێمانی. ڕاستەوخۆ زانیاریمان لەنەخۆشەکان وەرگرتووەو پاشان لەکوێشنیارێك تۆمارمان کردووە، هەروەها سوودمان لە فایلی نەخۆش وەرگرتووە کەلەلایەن پزیشکەوە بۆی دروستکرابوو. بەشێوەیەکی زارەکی ڕەزامەندی نەخۆش یان هاوەڵەکانیان وەرگیراوە، هەروەها بەشێوەی نوسراو بەرپرسانی نەخۆشخانەکەوفەرمانگەی تەندروستی سلێمانی و ئەسیك کۆمیتی Ethic committee پشتگیریان کردووین. نموونەکەبریتیبوولە64نەخۆش،ئەمەش کۆی ئەو نەخۆشانەیە کەلەرۆژی 17/7/2007 – 17/9/2007 لەبەشی دەروونی داخڵکراون.

2. شێوازی کارکردن Procedure

پرسیارمان لە 64 نەخۆش کرد کە 34 یان نێرو 30 یان مێ بوون دەربارەی ئالوودەبوونیان بەماددە بێهۆشکەرەکانەوە ئەمەش لەسکۆڵی ئەمەریکی DSM-IV-TR تایبەت بەتوێژینەوە ڕێگە پێدراوە، ئەوانەی دەرکەوت کێشەکەیان هەیە داوایانلێکرا بۆئەوەی کوێشنیارێك پڕبکەنەوە کە ژمارەیەك پرسیاری تێدابوو دەربارەی ژیانی کۆمەڵایەتیی و کەسێتی و سروشتی ئەو نەخۆشییە دەروونیانەی کە هەیان بوو، زانیارییەکانی دیکەشمان لەتۆماری پزیشکی نەخۆشەکانەوە وەرگرت و پاشان لێکدانەوەمان بۆ ئەنجامەکان کرد.

ئەنجام results:

7 نەخۆش لەکۆی 64 نەخۆشەکە، ٪11 یان لەرەگەزی نێر ئالوودەبوون لەسەرماددە بێهۆشکەرەکان کە تەمەنی 4کەسیان لەنێوان30-21 ساڵیدابوو. 4 نەخۆش واتە٪57 یان خێزانداربوون و 2کەس واتە ٪28 یان ژنیان نەهێنابوو، یەکێکیان واتە ٪14 لەگەڵ خێزانەکەی جیا بوویووەوە. سەرجەمیان واتە ٪100 جگەرەکێش بوون، 5کەسیان واتە٪71 یان ئالوودەبوون بەکهولەوە. لەبارەی خوێندەوارییەوە 3 نەخۆش

/	ژمارە	خشتەی نەخۆشی
45٪	30	شیزۆفرینیا
16.5٪	11	خەمۆکی
9٪	6	نەخۆشی دووجەمسەر
6٪	4	شادی
4 5٪	3	ڕ
3٪	2	هیستریا
1.5٪	1	ئالوودەبوون بەئەلکهول
1.5٪	1	ئالوودەبوون بەدەرمان
1.5٪	1	کۆنیشانەی ناچاری - وەسواسی
3٪	2	کرداری
1.5٪	1	داکەوتنی ژیری و شکستەخۆیی
1.5٪	1	ڕ و نەخۆشی دووجەمسەر
		شیزۆفرینیا و کۆنیشانەی ناچاری
1.5٪	1	ئالودە بوون بەئەلکهول و نۆرە پانیک

خشتەی ژمارە1 دابەشبوونی بەشداربووانی توێژینەوەکە بەپێی جۆری نەخۆشییەکەیەن کە لەتۆماری پزیشکییەوە وەرگیراوە.

٪		ڕێگای بەکارهێنان
14٪	1	خواردن
14٪	1	کێشان
58٪	4	خواردن و دەرزی
14٪	1	هەڵمژین و خواردن و دەرزی

خشتەی ژمارە (2) دابەشبوونی ئالوودەبووان بەپێی شێوازی بەکارهێنانی ماددەکە

واتــە 43٪ یان نەخوێنــدەوارو 3یان دەرچووی ئامادەیی بوون و یەکێکیان دەرچووی پەیمانگا. 3 کەس واتە 43٪ یان پیشــەیان پۆلیس بوو، 2 نەخۆش کارمەندی حکومەت وبوونی دیکە بێکار بوون. 5 نەخۆش واتــە 71٪ لەنێران ژیاون و بۆ زیاتر لەساڵێک کاریانکردووە، یەك نەخۆش کەمتر لەســاڵێك لەئێران ماوەتەوە.

گفتوگۆ Discussion:

ڕێژەی ئەو نەخۆشانەی ئالوودەبوون لەســەر مــاددە بێهۆشــکەرەکان بەشــێوەیەکی بەرچاو زۆرە لەنێو ئەو کەســانەی کە نەخۆشــی دەروونیان هەیــە، ئــەوەی کە ســەرنجڕاکێش و سەرســوڕهێنەرە ئەوەیــە کــە تەنیا 14٪ واتە 1نەخۆش لەلایەن پزیشکی چارەســەرەوە زانرابوو کە ئالوودەی دەرماتــە، نەدرکاندنی ئــەم بابەتەو شــاردنەوەی لەلایەن نەخۆشــەکەوە دەگەڕێتــەوە بۆ ترســان لەکێشــەی

٪		دیاریکردنی نەخۆشی
42٪	3	شیزۆفرینیا
14٪	1	ڕ
14٪	1	ئەلکهولی
14٪	1	ئەلکهولی و نۆرەی پانیک
14٪	1	تێکچوونی کەسێتی و شیزۆفرینیا

خشتەی ژمارە 3 دابەشبوونی ئالوودەبووان بەپێی جۆری نەخۆشییە دەروونیەکە.

یاسایی یان لەوانەیە بەباشی گفتوگۆی لەگەڵدانەکرابێت.زۆرینەی تووشبووەکان پیاون ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری کلتــووری کــە لەوڵاتانــی خۆرهەڵاتی ناوەڕاســتدا بــاوە. چونکــە هەمان ئەنجام لەتوێژینەوەکانی ئەم وڵاتانەدا دەبینرێت[9,11].

هەموو ئالوودەبووەکان تەمەنیان لە40 ســاڵ کەمترە، ئەم ئەنجامەش لەلایەن توێژینەوە نێودەوڵەتییەکانەوە پشــتگیریدەکرێت [5,9,11] و گرنگــی زیاتری هەیــە بۆنێمە، چونکە گەنجان زۆرینەی دانیشتوانی عێراق پێکدێنن[12].

43٪ هۆگربووەکان پۆلیســن ئەمەش جێگــای سەرســوڕمانە، چونکــە واچاوەڕواندەکرێت ئەم توێژەی کۆمەڵ ڕێگریــن لەبڵاوبوونەوەی توشــوبوون بەمــاددە بێهۆشــکەرەکان، دەتوانین ئەم ئەنجامــە بــەوە لێکبدەینەوەکە سروشتی کارەکەیان هەستیارەوفشاری دەروونی دروستدەکات و لەهەمانکاتدا بەشــێوەیەکی ئاســانتر ماددەکانیان دەستدەکەوێت. زۆرینەی نەخۆشەکان نەخوێندەواربوون یان لەئاستێکی نزمی خوێندەواریدابــوون، ئەمــەش لەگەڵ هەندێك لەوڵاتانی جیهان یەکدەگرێتەوە [5]، لەهەندێکیانــدا جیایــە بۆنموونە لەوڵاتی هاوســێی وەك ئێران زۆرینەی ئالوودەبووەکان دەرچووی پەیمانگا یان زانکۆن [7].

یەکێك لەگرنگتریــن دۆزینەوەکانی ئەم توێژینەوەیــە ئەوەیە کە زۆربەی ئالوودەبووەکان بۆماوەیــەك لەئێران ژیــاون و کاریانکــردووەو وەك خۆیان ئاماژەیــان پێکــردووە ســەرەتای دەستپێکردنیان دەگەڕێتەوەبۆئەوکاتە،

بۆیە دەتوانین پشتی پێببەستین لەپلاندانان بۆ بەرگریکردن لەتووشبون بەمادده بێهۆشکەرەکان لەسلێمانی بەتایبەتی و عێراق بەگشتی.

پەیوەندییەکی زۆر بەتین هەیە لەنێوان ئالوودەبوون بەدەرمان و جگەرەکێشان و مەی خواردنەوەدا، هەروەها زۆربەیان زیاتر لەدەرمانێکیان بەکارهێناوە - هەمان ئەنجامی توێژینەوەکانی دیکە [11]- ئەمەش زیانە تەندروستییەکان بۆ کەسەکە زیاتردەکات [2,3].

بەکارهێنانی دەرمان لەرێی دەرزییەوە لەنموونەکەی ئێمەدا جێی سەرسوڕمانە، بەپێچەوانەی بۆچوونی شارەزایان لەعێراقدا، زۆربەیان ئەوشێوازە بەکاردێنن، بۆیە پێویستە بەئاگابین، چونکە بەکارهێنانی دەرزی هۆکارێکی سەرەکی گواستنەوەی ڤایرۆسی ئایدز و هەوکردنی جگەرە [2].

هەموو نەخۆشەکان بۆ هۆکارێکی دیکە بەدەر لەئالوودەبوون بەدەرمانەوە گەیەنرابوونە نەخۆشخانەکە، ئەمەش پەیوەندی نێوان خراپ بەکارهێنانی دەرمان و نەخۆشییە دەروونییەکان نیشاندەدات [3,6]، بەڵام ئەم توێژینەوەیە لەوانەیە ئەوە دەربخات کەبەشێکی ئەم کێشەیە بەهۆی پزیشکەوە دروستبێت، بەڵام قەبارەی کەمی نمونەکە یارمەتیمان نادات ئەم دەستەواژەیە بسەلمێنین. هەرچەندە ماوەی توێژینەوەکە کەمەو قەبارەی نمونەی توێژینەوەکەش بچووکە، بەڵام توانیویەتی زانیاری گرنگی وەها بەدەستبهێنرێت کەنەتوانرێت پشتگوی بخرێت لەتوێژینەوەکانی داهاتوودا هەروەها لەپلاندانان لەبەرگریکردن و چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە.

دەرئەنجام Conclusion:

لەنێو نەخۆشەکانی بەشی دەروونی نەخۆشخانەی گشتی سلێمانی ئالودەبوو بەدەرمان دیاریکرا، زۆرینەی نەخۆشەکان لەلایەن پزیشکەکانەوە وەك هۆگربوو نەناسرابوون کە ئەمەش دەبێتەهۆی ئالۆزبوونی زیاتری کێشەکە.

فەهمی حسین کاکەمەند

فەرمان جەعفەر پاچم

جەمال مەحمود ئالانی

هێمن فاتح قەرەداخی

بەسەرپەرشتی د. ئەسیف هیماری

پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان

سەرچاوەکان:

1. David Gill Hughes outline of modern psychiatry. Fifth edition John Wiley & sons Ltd. 2007 ; 171–173.

2. Brian E. Leonard. Wiley fundamental of psychopharmacology. Third Edition John Wiley & sons, Ltd., 2003; 376 – 379.

3. Benjamin James Saddock and Virginia Alcott Saddock. Kaplan and Saddock synopsis of psychiatry Tenth Edition. Lippincott Williams &Wilkins. 2007; 381.

4. Ali Murtazawi. Global illegal drug Smuggling and international row Tehran 2001,1,15

5 J.J. Lamptey. Sociodermographic characteristics of substance abusers Admitted to private specialist Clinic. Ghana Medical Journal (2005): 39 (1), 4.

6. Richard A. Rawson. Drug Abuse Problems in the middle east. Available on http://www.uclaisap.org/.

7. Jamshid Ahmad and mahsa hasani Prevalence of substance use among Iranian high School students. J. Addictive Behavior 2003; 28 (2) 375-379.

8. Azaraksh mokri. Brief overview of the status of drug abuse in iran. Available on http://www.ams.ac.tr/.

9. World health organization. World drug Report (2006): 2 (statistics), 387.

10. Hasab Buker. Substance Abuse in Turkey. J Crime & Justice 2006, zz (91), 6.

11. The National Center for Tobacco Free – Kid. Smoking and other Drug use (2002) 3,2.

12. World health Organization. Life Tables for WHO Member states. Iraq – 2004 available on http://www.WHo.int/whosis/database/life-tables/.

جیاوازی لەنێوان نیوترەڵ و گراوەنددا

ئەندازیار محەمەد ساڵح دوکانی

ڕوون و ئاشکرا لەسیستەمی تۆڕی کارەبایـــی هێڵە گشـــتیەکان و تۆڕی نێومـــاڵ و دامەزراوەکاندا زۆر جار دوو دەستەواژەی جیاواز بەکاردەهێنرێت، ئەوانیش نیوترەڵ-سارد و زەمینی یان گراوەند، Neutral and Ground.

ئایا جیاوازی چییە لەنێوان نیوترەڵ و گراوەنددا؟ بەیەکدیەوە ببەسترێنەوە یاخـــود هەریەکـــە و بەشـــێوەیەکی ســـەربەخۆ ڕۆڵی خۆی ببینێت؟ دیارە توێژینەوە لەســـەر ئەم باســـە زیاتر لـــەوە هەڵدەگرێت کە ئێمە لەوتارێکدا لەسەری بدوێین بەتایبەتیش بەزەوی گەیاندن.

ســـەرەتا پێویســـتە بزانین جیاوازی چییە لەنێوان نیوترەڵ و ئەرزیدا؟

نیوتـــرەڵ Neutral: نـــاوە زانستیەکەیەتی بەشێوەیەکی گشتی لەسیســـتمی تۆڕی کارەبـــادا بەهێڵی ســـارد ناودەبرێت و بریتییە لەڕێرەوی گەڕانـــەوەی بارگـــە کارەباییەکان و دروستکردنی هاوسەنگی لەسیستەمی ســـووڕی کارەبادا و پاراستنی ئامێرە کارەباییەکان لەکاتی ڕوودانی شۆرت و حاڵەتـــی نائاســـایی بەرزبوونەوەی ڤۆڵتیەدا. لەحاڵەتی ئاسایدا کە تۆڕی کارەبا هاوســـەنگ بێت ئەوا نیوترەڵ هیـــچ تەزوویەکـــی وا هەڵناگرێت کە شایانی مەترســـی بێت، بەڵام لەکاتی شـــۆرتی کارەبایدا ئـــەوا گەورەترین تەزووی پیادا تێپەڕ دەبێت.

گراوەنـــد Earthing: بریتییـــە لەحاڵەتی خاڵیکردنـــەوەی کارەبایی لەسیســـتمی ســـووڕی کارەبـــادا و بەزۆریش بۆ پاراستنی گیانی ئادەمیزاد لەحاڵەتی ڕوودانی شـــۆرت و ڤۆلتیەی مەترسیداردا بەکاردەهێنرێت. هەروەك زانـــراوە وڵاتانی ئەمەریـــکای باکوور بەپرۆسەی زەوی گەیاندن دەڵێن گراوند Ground و ئەو وڵاتانەش کە بەزۆری زمانـــی ئاخاوتنیـــان ئینگلیزیە ئەوا وشـــەی ئەرزی earth بەکاردەهێنن. گراوند یان ئەرزی بریتییە لەپرۆسەی بـــەزەوی گەیاندنی ئامێر و کەرەســـە کارەباییەکان تا لەو بارگە کارەباییانە خاڵیبکرێنەوە کە لەحاڵەتی نائاسایی و هاوســـەنگنەبوونی هێڵەکانی تۆڕی کارەباوە، دێنە ئاراوە.

لەکاتێکـــدا کە خاڵـــی نیوترەڵی سەرچاوەیەکی سیســـتمی کارەبایی بەزۆریی بەگراوندەوە دەبەســـترێت و بەزەوی دەگەیەنرێـــت، هەر بۆیە کە نیوترەڵ و گراوند پەیوەندیەکی نزیك بەیەکدیانـــەوە پەیوەســـت دەکات. لەهەندێك حاڵەتدا ئەو کۆنداکتەرەی-وایـــەرەی کە بۆ بەســـتنی نیوترەڵی سیستەمەکە بەکاردێت، بەهەمانشێوە بۆ گراوندکردن و بەزەوی گەیاندنی ئامێر و کەرەســـتە کارەباییەکان بەکاردێت. زۆرجار ئەو تەزووەی کە وایەری گراوند هەڵیدەگرێت دەبێتە هۆی دروستکردنی ڤۆلتیەکی نەویستراو یاخود مەترسیدار لەســـەر ئێنکلۆزەری ئامێرەکان، هەر بۆیە لەسیستمێکی کارەبایی ڕێکوپێکدا وایـــەری گراوند-زەمینـــی و وایـــەری نیوترەڵ بەشێوەیەکی وریایانە و جودا

لەیەکدی دادەمەزرێنرێن.

نیوترەڵ ئەو سورە وایەرەیە کە لەهەندێک حاڵەتدا تەزووی پێدا تێپەڕدەبێت و بەشێوەیەکی گشتیش بەزەوی دەگەیەنرێت. گراوند یاخود ئەرزی لەسیستمی سەرەکی وایەرە کارەباییەکاندالە کارەبای گۆڕاودا AC- ئەو کۆنداکتەرەیە کە بەشێوەیەکی سەرەکی بۆ ئەوە دانراوە تابتوانێت ڕێڕەوێکی خاوەن بەرگرییەکی نزم بۆ گراوند دەستەبەر بکات لەپێناو بەرگری لەو ڤۆڵتییە مەترسیدارانەی کە بەسەر رووی ئامێرەکاندا تێپەڕدەبن، لەحاڵەتی ئاسایدا کۆنداکتەری گراوندینگ هیچ تەزوویەک هەڵناگرێت. نیوترەڵ وایەری ئەو سورە کارەباییە کە لەهەندێک حاڵەتدا تەزوویەک هەڵدەگرێت و بەشێوەیەکی گشتیش بەزەویدەگەیەنرێت. لەسیستەمی کارەبای گۆڕاوی AC، 3 فەیز-رەوگە یان چەند فەیزدا، نیوترەڵ دەبێت هەمان ڤۆڵتیەی فەیزەکانی دیکەی هەبێت. بەپێی ئەم پێناسەیە دەبێت سورەکە لانی کەم 3 فەیزی هەبێت کە یەکێکیان ڕۆڵی نیوترەڵ ببینێت.

سیستەمی گراوند یاخود بەزەوی گەیاندن

چەندان سیستەمی جۆراوجۆر بەکاردەهێنرێت لەپێناو کەمکردنەوەی جیاوازی ڤۆڵتییە voltage difference لەنێوان نیوترەڵ و گراونددا، لەهەندێک سیستەمدا، نیوترەڵ و گراوند بەیەکەوە دەبەسترێن، لەهەندێکی دیکەدا بەتەواوەتی لەیەکدی جیادەکرێنەوە.

کۆکردنەوەی نیوترەڵ و گراوند پێکەوە

حاڵەتی بەستنی نیوترەڵ بەئامێرەکانەوە ئەوا لەشۆرت و هەڵەی کارەبایی دەیانپارێزێت، بەڵام لەحاڵەتێکدا کە هێڵی نیوترەڵ دەپچڕێت لەوانەیە ڤۆڵتیەکی مەترسیدار دروستبکات.

بەشێوەیەکی ئاسایی باسی لێوەبکەین نیوترەڵ و گراوند خاڵی هاوبەشیان هەیە لەوێستگەکانی بەرهەمهێناندا، بەڵام نیوترەڵ وەک ڕێڕەوی سەرەکی گەڕانەوە Return ی سەرچاوە کارەباییەکان مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت. لەکاتێکدا بمانەوێت وزەی کارەبایی بۆ شوێنە دوورەکان بگوازینەوە، ئەوا پێویستمان بەهێڵێکی 4 وایەری هەیە کە 3 هێڵیان بۆ فەیزەکان- گەرمەکان- بەکاردێت و ئەوەی دیکەشیان بۆ نیوترەڵ، ئەمەش زۆرجار کارێکی پڕ خەرجییە، هەر بۆیە بۆ کەمکردنەوەی ئەو خەرجییە بەشێوەیەکی ئاسایی لەوێستگەکانی بەرهەمهێنانەوە خاڵی نیوترەڵ بەزەوی دەگەیەنرێت و تەنیا 3 هێڵ بەکاردێت تا ئەوکاتەی هێڵەکان دەگەنە وێستگەی یان ترانسفۆرمەری دابەشکردن کە ئەویش لایەنی سەرەتایی بەشێوەی دەلتا و لایەنی ناوەندی بەشێوەی ستار بەستراوە. ئەو کاتەش لەو لایەنەی کە ستارە چوار هێڵ رادەکێشرێت و نیوترەڵەکەی گراوند دەکرێت.

وباشترە نیوترەڵ و گراوند سەربەخۆ ببەسترێن؟

چەندان هۆی گرنگ وایکردووە کە لەسیستەمی مۆدێرنی ئەمڕۆی سورە کارەباییەکاندا دوو وایەری جیاواز بۆ بەستنی گراوند و نیوترەڵ بەکاربهێنرێت، لەوانەش: سەلامەتی: ئەگەر بێتو هەمان وایەر بۆ نیوترەڵ و گراوند بەکاربهێنرێت ئەوا لەکاتی هەر پچڕانێک لەنیوترەڵدا دەبێتە هۆی ناهاوسەنگی تۆڕە کارەباکە و دروستبوونی ڤۆڵتییەکی مەترسیدار لەسەر رووی ئامێرو کەرەسەکان وپەیدابوونی حاڵەتی مەترسیدار.

بەڵام ئەگەر هاتوو وایەری نیوترەڵ و گراوند بەشێوەیەکی جودا لەیەکدی بەکاربهێنرێن، ئەوا دەبینین لەکاتی ڕوودانی هەر پچڕانێک لەوایەری نیوترەڵدا تەنیا دەبێتە هۆی لەکاروەستانی ئامێرەکان وهیچ مەترسیەکی بەدواوە نابێت بۆ سەرگیانی ئادەمیزاد یاخود زیان بەو ئامێرە کارەباییانە، چونکە ئەو ڤۆڵتییە مەترسیدارەی کە لەئەنجامی پچڕانی نیوترەڵەوە دروستدەبێت بەهۆی وایەری گراوندەوە خاڵی دەبێتەوە. بۆیە وباشترە کە هەر یەکە لەوایەری نیوترەڵ و گراوند بەشێوەیەکی سەربەخۆ و جیا لەیەکدی بەسیستەمەکەوە پەیوەستبکرێن. لەکۆتاییدا مایەوە سەرنەوەی بڵێین کە هەمووکات گراوند دەتوانێت وەک نیوترەڵ کاربکات بەڵام نیوترەڵ ناتوانێت وەک گراوند کاربکات.

چارەسەری سەرئێشە بەپەستان یان مەساج

ئالان محێدین کەریم*

کاتێك کە درکێك بەپەنجەیەکدا دەچێت چی ڕوودەدات؟ بێگومان وەڵامدانەوە بەشێوەیەك دەبێت کە هەموو جەستەت هەست بەئازار دەکات، ئەمە بنەمای مەساجە acupressure.

کۆئەندامی دەمار زیرەکانە پەیوەندی هەیە لەگەڵ هەموو خانەکانی هەربەشێکی جەستەدا، واتە کاتێك کە تۆ سەرئێشەت هەبوو ئەوە تایبەتمەندی سەرت نییە بەڵکو هەموو جەستەت بەرێوەی دەبات، بۆنمونە لەوانەیە لاوازی ماسولکەکان هۆکاری ئەو سەرئێشەیە بێت، کەواتە پەستان چارەسەری دەکات، یا بەمانایەکی دیکە چارەسەری ماسولکەکانت چارەسەرن بۆ سەرئێشەکە. ئێش ئازارێکە لەسەرووی چاو یان گوێدا، لەلا تەنیشتەکانی سەر occipital یان لەپشتەوەی ڕووی سەرەوەی مل، سەرئێشەش وەك ئازارەکانی دیکە، بۆ نمونە ئازاری سنگ و پشت چەند هۆکارێکی هەیە.سەرئێشە نیشانەیەکی بڵاو و کێشەیەکی بەرفراوانی بواری زانستی دەمارزانییە، لەنەتەوە یەکگرتوەکانی ئەمریکادا نزیکەی 80-60٪ی خەڵك بەدەست سەرئێشەوە دەناڵێنن، 48-11٪ لەمنداڵدا، 71-6٪لەگەورەدا.

مێژووی سەرهەڵدانی سەرئێشە بۆ سەرەتای دروستبوونی ئادەمیزاد دەگەڕێتەوە.

یەکەم باسکردنی سەرئێشە بۆ 3000 ساڵ پێش زاین دەگەڕێتەوە، لەسەردەمی شارستانێتی بابلیەکاندا سەرئێشە گرنگیەکی ئێجگار گەورەی پێدراوە، هەروەها لەئینجیلیشدا باسی سەرئێشەو شەقیقە کراوە، هەندێك لەکەسایەتیە ناودارەکانی مێژووش لەناو ئەوانیشدا بۆنموونە ناپلیۆن سەرئێشەیەکی زۆر ترسناکیان هەبووە.

جۆرەکانی سەرئێشە

سەرئێشە بەشێوەیەکی گشتی دەکرێت بەدوو جۆرەوە، سەرئێشەی سەرەتایی و سەرئێشەی دووەمی.

1. **سەرئێشەی سەرەتایی:** هەژمار دەکرێت بەنزیکەی 90٪ ی سەرئێشە، دوو جۆر سەرئێشەی سەرەتایی هەیە:

سەرئێشەی توند یان پەشۆکان

Tension headache

بڵاوترین جۆری سەرئێشەی سەرەتاییە، ئەمجۆرە ئاساییانە لەتەمەنێکی مامناوەندیدا دروستدەبێت، پەیوەندی هەیە بەپەستان و خەفەت خواردن یان ئەو نیگەرانیانەی کە لەو تەمەنەدا پەرەدەستێنن.

سەرئێشەی هێشوویی

Cluster headaches

ئەمجۆرەیان ڕۆژانە ڕوودەدات و بۆماوەی هەفتەیەك،یان هەندێجار

مانگێك بەردەوام دەبێت، لەوانەیە نەمێنێت ولەوانەشە دوبارە لەهەمان وەرزو لەهەمان ساڵداجارێکی دیکە دروستببێتەوە.

2. **سەرئێشەی دووەم:** ئەمجۆرەیان بەهۆی هەندێك حاڵەتەوە دروستدەبێت لەوانە نەخۆشیی مولوولەخوێنەکانی مێشك، برینداربوونی سەر، ژەهراویبوون یان پیسبوون بەبەکتریا و ڤایرۆس و کەرووەکان، لووەکان، تێکچوونی باری فرمانی یان هۆرمۆنەکانی لەش وەك نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشییەکانی ڕژێنی دەرەقی...هتد.

لەگەڵ ئەمانەشدا دەگونجێت ئازاری سەر لەئەنجامی نیشانەی هەندێك لەنەخۆشیەکانی دیکەوە دروستببێت لەوانە چاو، گوێ، مل، ددانەکان...هتد، لەمحاڵەتانەدا پێویستە چارەسەری پزیشکی بۆ بەکاربهێنرێت، هەندێجار لەئەنجامی کاریگەری لاوەکی بەکارهێنانی حەپ و دەرمانەوە دروستببێت.

دوو میکانیزمی باو بۆ گەشەسەندنی ئەم نەخۆشییە باسکراوە

یەکەم: میکانیزمی پارێزگاری، لەوەڵامدانەوەی ئەوەی کە لەش هەست بەچی دەکات لەپەستانی کەش و هەوای دەرەکیدا.

دووەم: ئەم میکانیزمە سادەترە و هۆکاری نەخۆشی میانگیری دەکات و سەرئێشەکە دروستدەکات، وەك ئەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی تووشبوون بەبەکتریاوە یان ڤایرۆس یان هەر هۆکارێکی دیکەی نەخۆشییەوە دروست دەبن.

زۆرێك لە تێبینییەکان ئاشکرایدەکەن کە دروستبوونی سەرئێشە لەوانەیە پارێزگاری ناوەکی بێت دژی ئەو پەستانەی دەورووبەر کە بەهۆی کەشوهەواوە دروستدەبێت، هەروەك چۆن کاتێك بەر گەرما یان سەرمایەکی توند دەکەویت یان لەکاتی نەبوونی خەو وخواردنداڕوودەدات.

هەندێك لەپسپۆڕەکان پێیانوایە کە سەرئێشە وەڵامدانەوەیەکی خاوی گونجاوە، زۆربەی سەرئێشە سەرەتاییەکان کاتی دەوێت و بەماوەی زیاتر لەدەقیقەیەکدا بەخاوی دەستپێدەکەن، ئەمە ئەگەر بۆ ماوەی سەعاتێك نەبێت.

ئازارەکانی کاتی سەرئێشە بەهۆی خاوترین ڕیشاڵەدەماری نامۆخینی unmyelinated nerves ەوە دەگوازرێتەوە، هەربۆیە شێلانی بەشە جیاوازەکانی جەستە دەرئەنجامێکی سروشتییە بۆ چارەسەری سەرئێشە کە ئێمە لێرەدا باسی لێوە دەکەین بۆ هەندێك نەخۆشی دیکەیش.

ڕوودان و هۆیەکانی سەرئێشە

سەرئێشەی پەشۆکانی Tension headache بەزۆری بەهۆی پەشۆکانی ماسولکەکانەوە، برینێکی فیزیایی بچوك، زیادبونی خەفەت یان پەستان، ماددەی خۆراکی هەستیار یان کەشوهەوای هەستیار، پیسبوون یان زیان کەوتن لەبۆشایی ناو دەم، لووت، گوێ، یان بەهۆی ماندووبونی چاوەوە دەبێت.

سەرئێشەی هەوکردوویی Inflammatory headache زۆرجار بەهۆی پەستانەوە دروستدەبێت ئەمەش دوو شێوەی هەیە ئەوانیش ناو کەللەی سەر یان کەللەی سەر واتە. Intra cranial or cranial

سەرئێشەی ناو کەللەی سەر بەهۆی زیادبوونی پەستانی ناو کەللەی سەر دەبێت کە ئەمەش بەهۆی هەندێك هۆکارەوە دەبێت لەوانە دروستبوونی لوو لەمێشکدا، دومەڵ، کۆبوونەوەی خوێن، هەوکردنی پەردەی دەوری مێشك، نەخۆشی سیل یان دەردەباریکە، شێرپەنجە، خوێنبەربوونی مێشك.

سەرئێشەیکەللەیسەرلەئەنجامی گۆڕان لەکاسەی سەردا دروستدەبێت کە بەهۆی گرێ یان هەوکردنی لوولەخوێنبەرەکانی ناوچەی تەنیشت Temporal arteritis ەوە دەبێت، یان تووشبوونی ڕیشاڵەدەمارەکانی پێستی سەر بەڤایرۆسەکان وەك Herpes zoster یان تێکچوون و ناتەواوی بۆرییەکانی خوێن بەهۆی بەرکەوتن بەماددەی ژەهری وەك کهول، قورقوشم، یەکانۆکسیدی کاربۆن.

ئەو سەرئێشەیەی کە بەهۆی پەشۆکانەوە دروست دەبێت زۆر باوە، لەژناندا کە لەتەمەنی گەشەی منداڵیەوە زۆر هەستیارە بەتایبەت لەپێش یان لەکاتی سوڕی مانگانەدا، سەرئێشەی هێشویی زۆرتر لەپیاواندا باوە لەتەمەنەکانی 40-30 ساڵدا.

چۆن چارسەری پەستان ئازاری سەرئێشە لادەبات؟!

چینییەکان هەر لەکۆنەوە 5000 ساڵ لەمەوبەر ئەم ڕێگایەیان دۆزیوەتەوە، ئەم پەستانە کار دەکاتە سەر خاڵێکی چالاك کە کەوتۆتە سەر هێڵێکی خەیاڵی کە پێی دەوترێت مێریدیان Meridians چینییە کۆنەکان بڕوایان وابوو کە وزەی ژیان

دەرژێتە ناو مێریدیانەوە.

لەکەسێکی لەشساغدا ئەو ڕێرەوەی کە وزەکەی پێدەرژێتە ناو مێریدیانەوە نەگیراوە، بەڵام گیرانی ئەم ڕێرەوە دەبێتە هۆی نەخۆشکەوتن و سەرئێشە، چینییەکان باوەڕیان وابوو کە خاڵەچاڵاکەکان هانی پاککردنەوەی مێریدیان دەدەن و ئەو وزەیەش زیاددەکەن.

زاناکانی خۆرئاواش لەم میکانیزمە تێگەیشتوون و بۆیان دەرکەوتووە کە هاندانی ئەم خاڵەچاڵاکانە دەبێتە هۆی ڕژانی ماددەی ئێندۆرفین Endorphin.

هەنگاوەکانی ئەم چارەسەرە

تێبینی نوکتە ڕەشەکان خاڵەچاڵاکەکان دەنوێنن، واتە تۆ دەبێت پەستان بخەیتە سەر ئەو خاڵەچاڵاکانە.

هەنگاوی یەکەم Step 1.B2.less painful site

لەولایەوە دەستپێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە واتە تۆ دەپرسیت ئایا ئازاری سەرئێشەکەت لەلای ڕاستە بەزۆری یان چەپ؟ ئەگەر لای ڕاست بوو تۆ لەچەپەوە دەستپێدەکەیت و بەپێچەوانەشەوە.

سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتە سەر خاڵەچاڵاکەکە کە دەکەوێتە سەر پردی نێوان لوت و برۆ هەروەك لەوێنەکەدا دیارە ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان کرد بەئاراستەی خوارەوە، وێنەکە شێوازی ئاراستە کردنەکەت بۆ دیاریدەکات ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت، کات 1 دەقیقە.

هەنگاوی دووەم Step 2 B2-other site

بیگۆرە بۆ ئەولایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە، شوێن، سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر خاڵەچاڵاکەکە کە هەروەك لەوێنەکەدا دیارە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمانکرد بەئاراستەی خوارەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت، کات 1 دەقیقە.

هەنگاوی سێیەم Step 3 Yin Tang

سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر خاڵەچاڵاکەکە کە لەناوەڕاستی هەردوو برۆت دایە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت،کات 1 دەقیقە.

هەنگاوی چوارەم Step 4.GB 14. less painful site

لەو لایەوە دەستپێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە،سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر خاڵەچاڵاکەکە، بەلای کەمەوە پەنجەیەك سەرووی برۆ، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی خوارەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە هێواش هێواش نامێنێت، کات1 دەقیقە.

هەنگاوی پێنجەم Step 5 GB 14- other site

بیگۆرە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە،سەری پەنجە گەورەی دەستت دەخەیتەسەر

خاڵەچالاکەکە بەلای کەمەوە پەنجەیەك سەروی برۆ، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوە کرد، بەئاراستەی خوارەوە، ئەو ئازارەی کە هەیە مێواش مێواش نامێنێت.

هەنگاوی شەشەم -Step 6.Li4 less painful site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دوگیان pregnantنابێت بکرێت،لەو لایەوە دەستپێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە، بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەنێوان پەنجە گەورەو تەنیشت پەنجە گەورە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە،کات2 دەقیقە.

هەنگاوی حەوتەم -Step 7.Li4 other site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دوگیان نابێت بکرێت، بیگۆڕە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە، بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵەچالاکەکە لەنێوان پەنجە گەورەو تەنیشت پەنجە گەورە، ئاراستەکردن، پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، کات 2 دەقیقە.

هەنگاوی هەشتەم.Step 8.st36 less painful site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دوگیان نابێت بکرێت،لەو لایەوە دەست پێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵەچالاکەکە لەبەشی پێشەوەی لاق لەژێر ئەژنۆوە،ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە،کات1 دەقیقە.

هەنگاوی نۆیەم .Step 9 st36 other site

تێبینی، ئەم هەنگاوە بۆ ژنی دووگیان نابێت بکرێت،بیگۆڕە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەبەشی پێشەوەی لاق لەژێر ئەژنۆوە،ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە،کات 1 دەقیقە.

هەنگاوی دەیەم .Step 10.Liv3 less painful site

لەولایەوە دەست پێبکە کە کەمترین ئازارەکەی تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەڕووی سەرەوەی پێ، لەنێوان پەنجە گەورەو دووەمدا، ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، هەروەك لەوێنەکەدا دیارە،کات 1 دەقیقە.

هەنگاوی یانزەیەم

Step 11.Liv3-other site

بیگۆڕە بۆ ئەو لایەی کە ئازارەکەی زۆرتر تێدایە،بەسەری پەنجە گەورەی دەستت پەستان دەخەیتەسەر خاڵە چالاکەکە لەڕووی سەرەوەی پێ، لەنێوان پەنجە گەورەو دووەمدا،ئاراستەکردن،پەستانێکی توند بخەرەسەر ئەو شوێنەی کە باسمان لێوەکرد، بەئاراستەی سەرەوە، کات 1 دەقیقە.

تێبینی،St:stomach گەدە، Liv:liverجگەر،GB: gall bladder تورەکەی زراو، B:bladde.میزەڵدان

ئیندۆرفین چییە و میکانیزمی ئیشکردنەکەی چۆنە؟

ئیندۆرفین Endorphin یان endomprphin یەکێکە لەگروپی پێکهاتە کیمیاییەکان کە بەشێوەیەکی سروشتی لەمێشکدایەو ئازارشکێنن هەروەك Encephalinو opiates. ئیندۆرفین لەماددەیەکەوە هاتووە کەلەڕژێنی ژێرمێشکدایەpituitary gland کە پێی دەوترێت -B lipotrophin.

لەئەنجامی ئەو شیلانەدا کە بەو ڕێگایە ئەنجامدەدرێت کە لەپێشتردا ئاماژەمان پێدا ئیندۆرفینی جۆری بێتا دەڕژێتە خوێنەوە لەڕژێنی ژێرمێشکەوە، دڕکە پەتك و مێشك، کە لەHypothalamic neuronsەوە دەبێت، ئەو ئیندۆرفینەی کە دەڕژێتە خوێنەوە ناتوانێت بەڕێژەیەکی زۆر بگاتە مێشك لەبەربوونی ڕێگرێك کە پێی دەوترێت (Blood-brain barrier).

<u>بێتا ئیندۆرفین</u> لەئەنجامی پارچەبوونی Pro opiomelanocortinەوە دەبێت کە سەرچاوە"Precursorی Adrınocorticotrophin hormone

ACTH"ە.

کاریگەری هەڵموکەوتی ئێندۆرفینی بێتا بەهۆی ئیشکردنەکەیەوە دیاریدەکرێت لەسەر مێشك و درکە پەتك و زۆرجار Hypothalamic neurons سەرچاوەیەکی سەرەکی ئێندۆرفینی جۆری بێتا بووە لەو شوێنەدا.

ئێندۆرفینی بێتا چەند وەرگرێکی جیاوازی هەیە بۆ μ-opioid receptor ئەم وەرگرانە سەرەکیترین وەرگرن کە مۆرفین ئیشیان تێدا دەکات، هەروەك دەزانین مۆرفین ئازارشکێنەرێکی زۆر بەتوانایە. مۆرفین و ئیندۆرفین پێکهاتیەی کیمیاییان جیاوازە، بەڵام هەردووکیان شێوەی سێ دوورییەکانیان لەیەك دەچێت ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ مۆرفین Morphine بتوانێت ببەسرێت بەوەرگرreceptor ی ئیندۆرفینەوە ئەمەش هەستکردن بەئازار کەمدەکاتەوە.

بەشێوازێکی کلاسیکی، ئەم ریسێپتەرانە رێگرن لەبەرەلابوونی Neurotransmitterو بەمجۆرە نامێلن Inhibitory neurotransmitte GABA r برێژرێت و بەمەش ئێندۆرفین زۆر دەبێت وئازارەکە کەمدەکاتەوە.

چەند تێبینییەکی گرنگ لەسەر ئەم چارەسەرە:

1. لەکاتی چارەسەرکردندا باشتر وایە هەناسەی قوڵ هەڵبمژرێت.

2. تەرکیز خستنەسەر خاڵە چالاکەکان کاتێك کە پەستانەکەی دەخرێتەسەر.

3. نابێت ئاستی پەستانەکە نەگونجاو یان نارێك بێت، و پێویستە هەمان پەستان بخرێتەسەر هەردوولا.

4. ئەم چارەسەرە لەسەرەتاکانی پەیدابوونی سەرئێشەدا زۆر کاریگەرترە وەك لەوەی کاتێکی زۆر بەسەر سەرئێشەکەدا تێپەڕیبێت.

ئەم چارەسەرە نابێت لەم حاڵەتانەدا بەکاربێت

1. ئەگەر نەخۆش و لاواز بوویت پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت، ئەمە تاکە رێگەی چارەسەر نییە.

2. لەکاتی هەر حاڵەتێکی ناتەواوی دڵ.

3. لەماوەی یان دوای 20 دەقیقە لەڕاهێنانێکی قورس یان نان خواردنێکی زۆر.

4. ئەگەر خاڵی پەستانەکە کەوتبووە ژێر ڕوشاوی یان بالوکە یان هەر تێکچوونێکی دیکەی پێست.

ئەم رێگەیە چەند کاریگەریەکی بەسودی دیکەی هەیە لەوانە:

- سوڕانی خوێن زیاددەکات لەشوێنی شێلانەکە.

- دەتوانێت ئێندۆرفین برێژێت کە کوژەری ئازارە لەلەشماندا.

-خاوبوونەوەو حەساندنەوەی ماسولکەکانی لەش.

هەروەها لەزۆر باری دیکەدا بەکاردێت لەوانە لەکاتی بێتاقەتی و لابردنی ئازاری جۆراوجۆرو پەیداکردنی وزەو زۆر کاری دیکە.

تێبینی: لەکۆتاییدا پێویستە ئەوە لەیاد نەکەین کە نابێت ئەم رێگەیە لەجیاتی چارەسەرە پزیشکییەکان لەهەموو کاتێکدا بەکاربهێنرێت و گوێ نەدرێت بەپرۆسیجەرە پێوانەییەکانی حاڵەتە کتوپڕەکان، بۆنمونە ئەگەر تۆ برینداریەکت هەبوو یان نیشانەیەکت تێبینی کرد کە پێویستی بەچارەسەرکردن هەبوو لەرێی دەرمانەوە، ئەوا ناکرێت ئەم رێگایە بگیرێتەبەر.

کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری*

سەرچاوەکان:

www.neurologychannel.com

www.soundtells.com

www.mobilereference.com

www.headacheupdates.com

www.mynaturalway.com

www.wikipedi.org

www.smartphone.net

www.geocities.com

http://www.emedicinehealth.com/articles

www.migrainewatch.info

www.patient.co.uk

www.karger.com

headache by: samah Al-khawashki ,Sumaya Al-rasheed, Reem Al-shouear, Hala Al-aqeel tutour: Dr.layla Al-Khayal

Acupressure guide book from mobile reference

Oxford medical dictionary

هەوڵێکی نوێ بۆ دۆزینەوەی ڕەگی دووجا

ڕێبین مەحمود

تەکنۆلۆژی سەردەم خزمەتێکی بێ سنووری بەمرۆڤایەتی گەیاندووە، بۆ نموونە دروستکردنی ژمێرەر کە هەموو کردارەژمێرارییەکان بەئاسانترین شێوە و بەکەمترین کات دەدات بەدەستەوە، خزمەتێکی گەورەیە بۆ مرۆڤایەتی ئەگەر لەگۆشەیەکەوە تەماشای بکەین، بەڵام ئەگەر لەگۆشەیەکی دیکەوە تەماشای بکەین ئەوا بەس تەنیا خزمەت کردن نییە، بەڵکو زیانیشمان پێدەگەیەنێت، چونکە مرۆڤ بەتەواوی پشتی پێدەبەستێت، هەتا ئەگەر بۆ کۆکردنەوەی دوو ژمارەی سروشتیش بێت. ئەنجامی ئەوەش هیچ شتێك نییە جگە لەتەمبەڵ بوونی مێشکی مرۆڤ، چونکە کردارەکانی بیرکاری لەڕێی بیری خۆیەوە ئەنجام نادات.

ڕەگی دووجا یەکێکە لەکردارەکانی بیرکاری وەك هەموو کردارەکانی دیکە، ئەگەر بمانەوێت ژمارەیەك لەژێر ڕەگدا دەربهێنین ئەوا ڕێگەیەك بەکاردەهێنین بەناوی شیتەڵ و ئەنجامەمان بەڕاست و دروست دەداتی، بەڵام لێرەدا ڕێگەیەکی دیکەیش بۆ دەرهێنانی ژمارەیەکی دوو ڕەنووسی یان سێ ڕەنووسی بەمەرجێك ڕەگی دووجاکەی ژمارەیەکی تەواو دەربچێت بەکاردێت، ئەم ڕێگەیە لەپێنج هەنگاو پێکهاتووە و ڕێگەیەکی تازەیە.

☐ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کەکۆتاییان بە1 هاتووە، کاتێك دەمانەوێت ژمارەیەك لەژێر ڕەگدا دەربهێنین ئەوا دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین:

نمونە: $\sqrt{12}$

1. ژمارەکە دەکەین بەدوو بەشەوە، خانەی یەکان و دەیان ناودەنێین بەشی یەکەم و خانەی سەدان و ئەگەر هەبوو هەزارانیش ناودەنێین بەشی دووەم، بەمشێوەیە:

ژمارە 21 بەشی یەکەم، ژمارە 1 بەشی دووەم

2. ڕەگی دووجای گەورەترین ژمارە لەبەشی دووەم وەردەگرین و ئەنجامەکەی دەبێتە خانەی دەیانی ئەنجامە سەرەکییەکە، بەڵام دەبێت ئەم دوومەرجەی تێدابێت:

☐ ژمارەکە بچوکتر بێت یان یەکسان بێت بەژمارەی بەشی دووەم.

☐ ڕەگی دووجاکەی، ژمارەیەکی تەولو دەربچێت.

لێرەدا گەورەترین ژمارە لەبەشی دووەم کە هەردوو مەرجەکەی تێدابێت ژمارە 1ە و بەمشێوەیە: $\sqrt{1}=1$

3. بۆ دەرهێنانی خانەی یەکانی ئەنجامە سەرەکییەکە، ڕەگی دووجای خانەی یەکانی بەشی یەکەم وەردەگرین. کە لێرەدا خانەی یەکانی بەشی یەکەم ژمارە 1، بەڵام ئەگەر بیربکەینەوە ئەوا دەردەکەوێت کەژمارە 81 یش خانەی یەکانی ژمارە 1، چونکە $1\times 1=1$

$9\times 9=81$

کەواتە 19 یان $11=\sqrt{121}$

4. گریمان بۆ هەڵبژاردنی یەکێك لەو دووژمارانە دادەنێین لەگریمانی یەکەمدا ژمارەیەکیان خاوەن بێت و لەگریمانی دووەمدا ژمارەکەی دیکە خاوەن بێت، ئینجا هەر دوو ژمارەکە دووجا دەکەین، بەمشێوەیە:

گریمانەی یەکەم: $\sqrt{121}=11$

گریمانەی دووەم: $\sqrt{121}=19$

ژمارە 11 دووجا دەکەین

$11\times11=110+11=121$

ژمارە 19 دووجادەکەین

$19\times19=190+171=361$

5. خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای هەردووژمارەکە دەمێنین و بەراوردی دەکەین لەگەڵ خانەی دەیانی ئەو ژمارەیەی کەدەمانەوێت ڕەگی دووجای بۆ وەربگرین خانەی دەیانی هەر ژمارەیەك لەدوو ژمارەکە یەکسان بوو بەخانەی دەیانی ئەو ژمارەیەی کە دەمانەوێت ڕەگی دووجاکەی بۆ وەر بگرین دەبێتە خاوەنی ڕاستەقینەی،

کەواتە $\sqrt{121}=11$، چونکە خانەی دەیانی دووجای ژمارە 11 ژمارە -2ە.

☐ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کە کۆتاییان بە4 هاتووە:

نمونەی یەکەم ژمارە 1444

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 44 بەشی یەکەم و ژمرە14 بەشی دووەم

2. $\sqrt{9}=3$

3. $\sqrt{4}=2$

بەلام $2\times2=4$

$64=8\times8$

کەواتە 38 یان $\sqrt{1444}=32$

4. گریمانی یەکەم $\sqrt{1444}=32$

ژمارە32 دووجا دەکەین

$32\times32\ 960+64=1024$

گریمانی دووەم $\sqrt{1444}=38$

دووجا دەکەین 38

$38\times38=1140+304\ 1444$

5. خانەی دەیانی دووجای ژمارە 32 ژمارە -2ە، بەلام خانەی دەیانی دووجای ژمارە38 ژمارە4ە، کەواتە $\sqrt{1444}=38$

نمونەی دووەم ژمارە9604

هەنگاوەکان:

1. ژمارە04 بەشی یەکەم و ژمارە 96 بەشی دووەم

2. $\sqrt{81}=9$

3. $\sqrt{4}=2$

بەلام $2\times2=4$

$8\times8=64$

کەواتە98یان $\sqrt{9604}=92$

4. گریمانی یەکەم $\sqrt{9604}=92$

92 دووجادەکەین

$92\times92=8280+184-8464$

گریمانی دووەم$\sqrt{9604}=98$

98 دووجا دەکەین

$98\times98=8820+784=9604$

5. خانەی دەیانی دووجای ژمارە92 ژمارە 6ە، بەلام خانەی دەیانی دووجای ژمارە98 ژمارە 0 -ە کەواتە$\sqrt{9604}=98$

☐ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کە کۆتاییان بە25هاتووە

نمونەی یەکەم ژمارە3025

هەنگاوەکان:

1. ژمارە25 بەشی یەکەم و ژمارە30 بەشی دووەم

2. $\sqrt{25}=5$

3. $\sqrt{25}=5$

کەواتە $\sqrt{3025}=55$

نمونەی دووەم225

1. ژمارە25 بەشی یەکەم و ژمارە2 بەشی دووەم

2. $\sqrt{1}=1$

3. $\sqrt{25}=5$

کەواتە $\sqrt{225}=15$

تێبینی: لەکاتی وەرگرتنی ڕەگی دووجا بۆ ژمارەیەك کە کۆتایی بەدوو ژمارەی 25 هاتبوو ئەوا بۆ دەرهێنانی ڕەگی دووجاکەی گرفت دروستنابێت، چونکە هەر تاك ژمارەیەك ئەگەر دووجای بکەین ئەنجامەکەی بەژمارە 25 کۆتایی نایات جگە لەژمارە5

☐ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کە کۆتاییان بەژمارە6هاتووە.

نمونەی یەکەم ژمارە 1296

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 96 بەشی یەکەم و ژمارە 12 بەشی دووەم

2. $\sqrt{9}=3$

3. تێبینی: لەم هەنگاوەدا کاتێك

که ڕەگی دووجا بۆ ژمارە وەردەگرین که کۆتایی بەژمارە6 هاتبوو شتێکی نوێ بەدی دەکەین ئەویش ئەوەیە کاتێك کە ڕەگی دووجای خانەی یەکانی بەشی یەکەم وەردەگرین بۆ دەرهێنانی خانەی یەکانی ئەنجامە سەرەکییەکە ئەوە دەبێت جارێك لەگەڵ ژمارە10و جارێك لەگەڵ ژمارە 30دا کۆبکەینەوە ئینجا ڕەگی دووجای بۆ وەربگرین بەمشێوەیە:

ا. $\sqrt{16}=4$ کەواتە$16=10+6$

ب. $\sqrt{36}=6$کەواتە$36=-6+30$

ئەگەر-ا-ڕاست بێت ئەوا $34=\sqrt{1296}$

ئەگەر-ب- ڕاست بێت ئەوا $\sqrt{1296}=36$

کەواتە 34یان $\sqrt{1296}=36$

4. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا ڕەگی دووجای ژمارە129، 34یان36

گریمان وادادەنێین $\sqrt{1296}=34$

ئەوا 34 دووجا دەکەین

$34\times34=1020+136=1156$

گریمانەی دووەم ئەگەر$1296=36$

ئەوا 36دووجادەکەین

$36\times36=1080+216=1296$

5. خانەی دەیانی دووجای ژمارە34 ژمارە-5ە، بەڵام خانەی دەیانی دووجای ژمارە36 ژمارە-9ە

کەواتە $\sqrt{1296}=36$

نموونەی دووەم ژمارە 7056

هەنگاوەکان:

1. ژمارە56 بەشی یەکەم و ژمارە70 بەشی دووەم

2. $\sqrt{64}=8$

3. ا ئەگەر

$\sqrt{16}=4$کەواتە$16=6+10$

ب ئەگەر

$\sqrt{36}=6$کەواتە$36=-6+30$

ئەگەر-ا- ڕاست بێت $\sqrt{7056}=84$

ئەگەر -ب- ڕاست بێت $\sqrt{7056}=86$

4. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا ڕەگی دووجای 7056 ژمارە 86 یان 84 گریمان وایدادەنێین

$\sqrt{7056}=84$

ئەوا 84 دووجادەکەین

$84\times84=6720+336=7056$

گریمانی دووەم ئەگەر $\sqrt{7056}=86$

ئەوا86 دووجا دەکەین

$86\times86=6880+516=7396$

5. خانەی دەیانی دووجای ژمارە84 ژمارە5ە، بەڵام خانەی دەیانی دووجای ژمارە86 ژمارە9یە

کەواتە$\sqrt{7056}=84$

☐ وەرگرتنی ڕەگی دووجای ئەو ژمارانەی کەکۆتاییان بەژمارە9هاتووە.

نموونەی یەکەم ژمارە 3969

هەنگاوەکان:

1. ژمارە69 بەشی یەکەم و ژمارە 39 بەشی دووەمە

2. $\sqrt{36} = 6$

3. $\sqrt{9} = 3$

بەڵام $7\times7=49$ و$3\times3=9$

کەواتە ڕەگی دووجای ژمارە 3969 یان دەکاتە67 یان63

4. گریمانی یەکەم ئەگەر $\sqrt{3969}=63$

ئەوا ژمارە63 دووجا دەکەین

$63\times63=3780+189=3969$

گریمانی دووەم

ئەگەر$\sqrt{3969}=67$

ئەوا ژمارە67 دووجا دەکەین

$67\times67=4020+469=4489$

5. خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای ژمارە63 ژمارە6ە، بەڵام خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای ژمارە67 ژمارە8ە.

کەواتە$\sqrt{3969}=63$

نموونەی دووەم ڕەگی دووجای ژمارە7569

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 69 بەشی یەکەم و ژمارە75بەشی دووەم.

2. $\sqrt{64}=8$

3. $\sqrt{9}=3$

بەڵام $3\times3=9$ و $7\times7=49$

کەواتە رەگی دوجای ژمارە 7569، 87یان 83 بێت

4. گریمانی یەکەم $83=\sqrt{7569}$

ئەوا ژمارە 83 دووجادەکەین

$83\times83=6640+249=6889$

گریمانی دووەم

ئەگەر $87=\sqrt{7569}$

87 دووجا دەکەین

$87\times87=6960+609=7569$

5. خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای ژمارە 83 ژمارە 8ە، بەڵام خانەی دەیانی ئەنجامی دووجای ژمارە 87 ژمارە 6ە.

کەواتە $87=\sqrt{7569}$

تێبینی: چەند حاڵەتێکمان هەیە دەچنە ناوچوارچێوەیەکی دەگمەنەوە، دەگمەنیان لەوەدایە کاتێک ئەو ژمارانەی کە گومانمان لێی هەیە و دڵنیانین لەوەی کە کامیان خاوەنی رەگی دووجاکەیە بۆ دڵنیابوون بەراوردمان لەنێوان خانەی دەیانی دووژمارەکەو ئەو ژمارەیەی کەدەمانەوێت رەگە دووجاکەی بۆ وەربگرین، کرد، بەڵام کاتێك خانەی دەیانیشیان یەکسان بوون، پێویستیمان بەخانەی سەدان هەیە بۆ بەراوردکردن نەك دەیان، ئینجا هەرکامێك لەدوو ژمارەکە خانەی سەدانی یەکسان بوو بەخانەی سەدانی ئەو ژمارەیەی کەرەگی دووجای بۆ وەردەگرین دەبێتە خاوەنی رەگی دووجای ژمارەکە.

حاڵەتە شازەکان 16 دانەن و ئەمانەن:

1. 21و29
2. 22و28
3. 23و27
4. 24و26
5. 71و79
6. 72و78
7. 73و77
8. 74و76

نموونەی یەکەم رەگی دوجای ژمارە 841

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 41بەشی یەکەم و ژمارە 8 بەشی دووەم
2. $\sqrt{4}=2$
3. $\sqrt{1}=1$

بەڵام $1\times1=1$ و $9\times9=81$

کەواتە رەگی دوجای ژمرە 841، ژمارە 29 یان 21

4. گریمانی یەکەم $29=\sqrt{841}$

ئەوا ژمارە 29دووجادەکەین

$29\times29=580+261=841$

گریمانی دووەم ئەگەر $21=\sqrt{841}$

21 دووجا دەکەین

$21\times21=420+21=441$

5. خانەی سەدانی دووجای ژمارە 21 ژمارە4ە، بەڵام خانەی سەدانی دووجای ژمارە 29 ژمارە 8ە.

کەواتە $29=\sqrt{841}$

نموونەی دووەم رەگی دووجای ژمار 5476

هەنگاوەکان:

1. ژمارە 76بەشی یەکەم و ژمارە54بەشی دووەم
2. $\sqrt{49}=7$
3. ا- ئەگەر $16=6+10$ ئەوا $\sqrt{16}=4$

ب- ئەگەر $36=6+30$ ئەوا $\sqrt{36}=6$

کەواتە رەگی دووجای ژمارە 5476، دەکاتە 36یان 16

ئەگەر-ا- راست بێت ئەوا $\sqrt{5476}=74$

ئەگەر-ب- راست بێت ئەوا $\sqrt{5476}=76$

4. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە ئایا رەگی دووجای 5476 ژمارە 74یان 76

گریمان $74=\sqrt{5476}$

74 دووجا دەکەین

$74\times74=5180+296=5476$

گریمانەی دووەم ئەگەر $\sqrt{5476}=76$

76دووجا دەکەین

$76\times76=5320+456=5776$

5. خانەی سەدانی دووجای ژمارە 76ژمارە 7ە، کەواتە $74=\sqrt{5476}$

تێبینی: ئەم بابەتە هەنگاوێکی مامۆستایەکی کوردە بەناوی رێبین مەحموود کەمامۆستای قوتابخانەی ئەمر کاکۆڵ لەقەڵادزێ و دوای ئەوەی لەلایەن 4 سەرپەرشتیارەوە هەڵسەنگێنراوەو وەڵام بەرێوەبەرێتییەکەی دراوەتەوە، کەلەرووی زانستیەوە هەڵەی نییە بەڵام کەموکوڕی تێدایە وەك لەلیستی هاوپێچی وەڵامەکەدا هاتووە بەپێویستمانزانی بڵاویبکەینەوە، هەرچەندە ئەم هەنگاوە وەك رێگەیەکی پەیڕەو کراو پەسەندنەکراوە، بەڵام بڵاوکردنەوەی هەنگاوی زیاتر بەو مامۆستا کوردە دەنێت کەکاری زیاتری لەسەر بکات، بۆ خوێنەرانیش هێمای -√- هێمایە بۆ رەگی دوجا- زانستی سەردەم

بۆ زانیاری زیاتر پێوەندی بکە بە:

ژ.م ی نوسەرەوە:

07701560870

نەخۆشییە درمەکان دەگەڕێنەوە

حەسەن شێخ جافر

گومانی تێدا نییە، کۆمەڵگەی سەرەتایی لەڕووی ژمارەی دانیشتوانەوە زۆر کەمبووەو لەبەر بەربڵاوی شوێن و ناوچەی ژیانیان پەیوەندی ئەوتۆیان پێکەوە نەبووە، لەبەئەوە بەدەر لەبەهێزی و توندوتۆڵی سیستمی بەرگری جەستە بەهۆی جوڵەو کارکردنی بەردەوام ئەگەری سەرهەڵدانی گشتگیری و بڵاوبوونەوەی نەخۆشییە درمەکان دەگمەن بووە، پێدەچێت ئەشکەوتنشینی و پەرشوبڵاوی ئەو مرۆڤە سەرەتاییانە گرنگی تایبەتی خۆی هەبووبێت و کەمتر نەخۆشکەوتبن

بەو پێودانگە بێت سەرهەڵدانی یەکەمی نەخۆشییە درمییەکان لەدەوروبەری 10 هەزار ساڵ پێش ئێستا سەریهەڵداوە، چونکە لەو سەردەمەدا وەرچەرخانێکی گەورە لەشێوەی ژیانی مرۆڤەکان دەستپێکردووەو پاشان راوشکارو شێوازی کۆچکردن تارادەیەکی زۆر کەمبۆوەو لەناوچەی جێگیردا نیشتەجێبوون. ئەمانە کاریگەری گەورەیان لەسەر تووشبوون بەزۆرێك لەنەخۆشییە هاوبەشەکانی نێوان مرۆڤ وئاژەڵ بەجێهێشت.

نیشتەجێبوونی هەمیشەیی زۆر لەمرۆڤەکان لەیەك ناوچەو پەرەسەندنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەو رێیەشەوە تێکەڵاوبوونی مرۆڤەکان کەشێکی نوێ و لەبار بوو بۆ بڵاوبونەوەی ئەو نەخۆشیە هاوبەشانە لەناو مرۆڤدا، لەوێشەوە کەڵەکەبوونی پاشەڕۆی ئەو ئاژەڵانەیماڵیان کردبوون گرفتەکانیان ئەوەندەی دیکە زیاتر کرد و بوونە هۆی زۆربوونی MY Croparasite کان و هەوکردنی کۆئەندامی هەرس.

پاشان مرۆڤ بەسەر هەندێك لەو ئاژەڵ و باڵندانەدا زاڵبوو کە سەرچاوەیەکی نوێی دیکە بوون بۆ نەخۆشی نوێی هاوبەش نمونەی ئەو نەخۆشیانەش سیلTuberculosis، تاعون Piague لەمانگاو ئەنسراکس لەبزن و کرمە شریتیەکان Taena sajenota و Solium لەمانگاو بەراز..هتد.

ئەگەرچی ئەم نەخۆشیانە زۆربەیان بەدۆزینەوەی میکرۆسکۆب دۆزرانەوە، بەڵام پێش دۆزینەوەیان خەڵکیان نەخۆش خستووە، نابێت جێی سەرسوڕمانیش بێت کە ئەو سەردەمە هۆکاری سەرەکی مردنی مرۆڤەکان سەرجەم نەخۆشیە هاوبەشەکانی ئاژەڵی ماڵی بووبێت، کە ئەوکاتەش مرۆڤی نەخۆش جگە لەبەرگری خۆجێیەتی خۆی و خواردنی هەندێك گژوگیا، یارمەتیدەرێکی دەرەکی وەك

ئەنتی بایۆتیکیشیان شك نەبردوە هەروەها دۆزینەوەو ناسینی هەندێك جۆری دانەوێڵەو گیاو رووەك كە بڕەوی بەچالاكی كشتوكاڵی داوە ئەوەش كۆمەڵێك كێشەی بۆ مرۆڤ وەبارهێناوە كە نمونەیان وەك شیستسۆما Schestosoma و كرمەكانی ریخۆڵە كە هێلكەیان لەرێگەی پاشەڕۆی مرۆڤەوە بەدەغڵودانی دانیشتوان گەیشتووەو لەوێشەوە بۆ ناو خۆراكی مرۆڤ گوێزراوەتەوەو ژەهراویبوون بەخۆراكی بەدواوە بووە، لەولاشەوە بەهۆی كۆكردنەوەی ئالیك بۆ مەرومالات پێڕەدانی مێرووەكان كارێكی هەتمی بووەو سەرەڕای دروستبوونی ژەهراوییبوونی دەمارەكان و هەستیارێتی یان هەوكردنی ناوچەیی شوێنی گەستن و نەخۆشی تایفۆس و هەندێك لەو نەخۆشیانەی بۆ زیادبووە، بەكاملبوونی هزرو وەرگرتنی پەندو ئەزموون و بەكارهێنانی باشتری هۆكارو كاڵای ژیان مرۆڤ قۆناغی باشتری بڕیوە، بەڵام بێگومان نەخۆشی نوێ هاتۆتە ناو ژیانیانەوە كە ئەوەش بەهۆی زۆربوونی دانیشتوانەوە بووە، لێرەدا سەرەڕای سەرجەم ئەو نەخۆشیانەی باسكران بەهۆی زۆربوونی پەیتا پەیتای مرۆڤەكانەوە، كەمی خۆراكیش نەخۆشی وەك بەدخۆراكی هێناوەتە ئاراوە. بەبڕوای من لێرەدا هەلومەرجی خۆراك كایەیەكی ماڵ وێرانكەری بەدوای خۆیدا راكێشاوەتە سەر شانۆی ژیان كە هەتا جیهان هەبێت ئەو كایە كوشندەیە قێزەوەنتر دەبێت و ئەگەر چی لەهەندێك بەریەك كەوتنیدا تەقینەوەی بەخۆوە دیوە، بەڵام وادیارە لەسەدەكانی دوای ئێمەدا بەیەكجاری دەتەقێتەوەو جیهان وێراندەكات كە ئەوەش هاتنەكایەی چینایەتی و كۆمەڵایەتییە و جیا بوونەوەو لێكترازانی كۆمەڵگەیە لەوەش زیاتر دارمانی مرۆڤایەتی خولقاندووە كە ئەوەش سەرچاوەیەكی دیكەی نەخۆشیە، بەڵگەش ئەو ئێسك و پروساكانەی كە لەگۆڕ و شوێنەوارە دێرینەكاندا دەدۆزرێنەوە، ژن و منداڵی چینی هەژاری زیاتر تێدایە كە زیاتر رووبەڕووی كەمخۆراكی و نەخۆشی بوونەتەوە، ئەوەش لێكۆڵینەوەو پشكنینە زانستیەكان بەتەواوەتی سەلماندوویانە.

زۆربوونی ژمارەی دانیشتوان و سەرەتای نیشتەجێبوون لەناو شارو دروستبوونی شار لەناوچەی جۆراو جۆر، نەخۆشیە درمەكان توندترو فراوانتربوون و ئەو كەڵەكەبوونەی دانیشتوان لەناو شاردا وایكردووە نەخۆشی سورێژەو ئاوڵەو تاعون و تایفوس لەچەندین قۆناغدا هەڵكشان بەخۆیانەوە ببینن و بەهۆی داپاچینی شارستانییەتەكان، كاتێك هەڵكشانێكی وا بێتە ئاراوە بێگومان رەورەوەی ئابوری وڵات بەتایبەت ئابوری خێزان تووشی ئیفلیجی دەبێت، چونكە كەسانی بەتەمەنیش كە گەورەی خێزانن تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن و كارو بەرهەم پەكی دەكەوێت.

ئەم رەوتە لەسەدەی 13 هەم دەستپێكردووە تا سەدەی 19 ناوبەناو مرۆڤی قەڵاچۆكردووە،بەڵام پاش شۆرشی پیشەسازی لەناوەڕاستی سەدەی 19 لەئەوروپاو ئەمریكا مردن بەهۆی ئەم نەخۆشیانەوە كەمبونەوەیەكی ئاشكرای بەخۆوە دی، بەڵام وادیارە كەمبوونەوەی مردن بەهۆی ئەو نەخۆشیانەی پێشووەوە جێگەی خۆیان داوە بەزۆرێك لەنەخۆشی دای جیراتیف و دروستكراوی دەستی مرۆڤی ئێستا.

ئاشكرایە لەئەوروپادا كەمبوونەوی رێژەی مردن بەهۆی نەخۆشییە درمەكان و لەئاكامی كاریگەری پێشكەوتی زانستی پزیشكی و تەكنۆلۆژی و باشبوونی باری گوزەرانەوە بووەو پاشانیش لای ئێمەش رێژەی مردن بەهۆی نەخۆشییە درمەكانەوە كەمبۆوە.

كەمبوونەوەی مردن بەهۆی نەخۆشی درم و ئەو نەخۆشییانەی لەرێی هەواوە بڵاودەبنەوە لەئەوروپادا بەسێ قۆناغدا تێپەڕیووە:

1. لەكۆتایی سەدەی 17 تا سەرەتای سەدەی 19 بووەو لەم قۆناغەدا تەنیا هەڵكشانی نەخۆشی تاعون و ئاوڵەو سورێژەو تایفوس روویداوە.
2. لەناوەڕاستی سەدەی نۆزدەوە.
3. بەهۆی دۆزینەوەی ئەنتی بایوتیك لەساڵەكانی 1940 تا 1980 بەردەوامبووە.

تاثیرە كێرڤی كەمبوونەوەی مردن

و ئومێدی ژیان بەباشی ڕۆیشتووەو پێچەوانەی یەکبوون، بەڵام بەداخەوە ژیانی ئامێری ئەم سەدەیەی ئێمە کە ڕووی دووەمی دراوی تەکنۆلۆژی بۆ ئێمەی خولقاندووە، لەپشتەوە خەنجەری لێداوین و لەلایەکی دیکەوە کاریگەری خراپی کردۆتە سەر ژیانمان وەك هاتنەوەی هەندێك نەخۆشی مەترسیدار بەفۆڕم و فۆرمۆلی نوێ و ترسناکتر کە پێیان دەڵێن Emergine and Re Emergine infechous Disease وەك هاتنەوەی سەرجەم هەموو ئەو میکرۆب و ڤایرۆس و مشەخۆرانەی کە ئاماژەمان پێدان، بەڵام ئەمجارە بەشێوازێکی دیکە، هاوکات لەگەڵ هاتنەکایەی شێرپەنجە بەهەموو جۆرەکانیەوە، شەکرە، فشاری خوێن، نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی دڵ، گیرانی سییەکان، تێکچوونی ئاوڵەمەو کۆرپەی ناو منداڵدان، نەخۆشیە دەروونییەکان، پشت ئێشە بەهەموو جۆرەکانیەوە، گەشەنەکردنی مێشك، ئۆتیزم، خەمۆکی بە سێ چوار جۆریەوە ... ئەوە سەرەڕای بەڵای سەرهەڵدانی بەرگریی دەرمانی drug resistant کە زۆرێك لەئەنتی بایۆتیکەکان کە دەدرێن بەنەخۆش هەندێجار کاریگەری ئەوتۆیان بۆ سەر باشبوونی تەندروستی نییە.

بەمشێوەیە ئەگەری گەڕانەوەی ئەو نەخۆشیانەی باسمان لێوە کردن لەوانەیە بەزیادەوە بێنەوە ناو کۆمەڵگای مرۆیی، بەڵام ئەمجارە بەفۆرم و هێز و گوڕی توندتر هەروەك بۆ تۆڵەسەندنەوە بێن، ئەمجارە خۆیان بەتەنیا نایەن. لەشکری شێرپەنجەو جۆرەکانی و کێشەکانی تێکچوونی خوێن و ڤایرۆسی جگەری جۆریB و Cو ئایدزو ئەنفلۆنزای شێوە نوێیان پێش خۆیان خستووە. بەداخەوە هەروەك چۆن لەسەدەکانی پێشترو سەرەتای دروستبوونی چینایەتی هەژارەکان زیاتر دووچاری زیان و ئازارچەشتن بوون، ئەمجارەش لەوانەیە مرۆڤ لەناوچەی دواکەوتوو کەم دەرامەت و هەژارەکاندا زیاتر ڕووبەڕووی هێرشی گەڕانەوەی نەخۆشیەکان بێتەوە بەهۆی هەژاری و نەبوونی پلان و زانست و دواکەوتوویی و ڕۆشنبیری تەندروستی لەئەوروپادا لەئاست ساغکردنەوەی ئەو کاڵاو خۆراکانەی لەستانداردەکانی ISo و Creat و TUV و لەسەرو هەموشیانەوە HACCP بێئاگان لەدروستکردنی و حاشای لێدەکەن، نەبوونی ئاوی پاکژ بەبێ ستانداردی W.H.O، ئەمانە هەموو لەتەمەنی مرۆڤ کەمدەکەنەوە.

سەرچاوەکان:

Emerging Re-emerging

Infections disease

نوێدیدیو بازپدیدی بیمارهای عفونی

Sargat-t1989 @yahoo.com

تەنیا یەك کوپ ئاو

زانکۆی بەریتانی جلشۆرێکی نوێی داهێنا کە بەهاوڕێی ژینگە دادەنرێت کە تەنیا یەك کوپ ئاوی پێویستە بۆکاتی جلشتن و بەم داهێنانەش جلشۆری ئاسایی کە زانکۆی لیدزی بەریتانی پەرەپێداوە، بەکارهێنانی سنوردار دەبێت، چونکە ساڵانە بڕێکی زۆر لەئاو لەسەرتاسەری جیهاندا بۆ جلشتن بەکاردەبرێت. ئەم جلشۆرە ئاساییە کە ئاوێکی زۆر کەمتر لەجلشۆری ئاسایی پێویستە وزەی کەمتریشی دەوێت بۆ ئیشکردنو دەگاتە لەسەدا سی جلشۆرە ئاساییەکان و واچاوەڕواندەکرێت ساڵی داهاتوو ئەم جلشۆرە پێشکەوتووە بخرێتە بازارەوە.

شایانی باسە شێوازی کارکردنی ئەم جلشۆرە لەڕێی بەکارهێنانی هەزارەها دەنکۆڵەی پلاستیکی زۆر وردەوەیە کە دەکرێت سەرلەنوێ بەکاربهێنرێنەوەو پشتدەبەستێت بەڕاکێشانو هەڵمژینی پیسیەکان بەهۆی شی-وە هەروەها ئەم جلشۆرە پێویستی بەبڕێکی زۆر کەمە لەماددە پاکژکەرەکانی جلوبەرگو ئەوەندە بەسە جلو پیسیەکانی کە پێوەین شێداربین بەمەش ڕێگەدەدات هەڵمی دەنکۆڵە پلاستیکیەکان دەستبکەن بە خاوێنکردنەوە ولە دوای تەواوبوونی سوڕی خاوێنکردنەوەش دەنکۆڵەکان لەشوێنێکی تایبەتدا کۆدەبنەوەو دەکرێت چەندەهاجار بەکاربهێنرێنەوە.

شایانی باسە ئەم جلشۆرە لەلایەن کۆمپانیای "زیروکسی ری" بەریتانیەوە پشتیوانی دەکرێتو بەنیازن بۆ شوێنە گەورەکانی جلشتنومیوانخانەوتەخۆشخانەکانی دابینبکەن بەڕلەوەی بگاتە بەردەستی بەکاربەری ئاسایی.

دیزاینی باخچەکان، هونەر و نەخشەدانانە

ئەندازیار سەربەست ئەحمەد

دیزاینی باخچە Garden designبریتییە لەهونەر و کرداری نەخشەدانان و دروستکردنی پلان بۆ ڕێکخستنی باخچە و ناوچە سروشتیەکان. نەخشەی باخچە لەلایەن خاوەن باخچەوە یان لەلایەن کەسی ئەکادیمی و شارەزا و خاوەن ئەزموون ئەنجامدەدرێت. زۆربەی نەخشەدارێژەری باخچەکان ڕاهێنانیان کردووە لەسەر بناغەکانی نەخشەسازی و باخەوانی، هەروەها شارەزایی و ئەزمونێکی زۆریان لەبەکارهێنانی ڕووەك و چۆنیەتی چاندندا هەیە، هەندێك لەشارەزایانی نەخشەدانەری باخچەکان شارەزان لەئەندازەی دیمەنە سروشتییەکان و ڕاهێنانی پێویستیان کردووە و مۆڵەتی ڕەسمیشیان هەیە. باخچەوانی ئارەزوومەند لەڕێی فراوانکردنی کاتی کارکردن لەباخچەکاندا یان لەڕێی خوێندنی پچڕپچڕ و بەرێکەوت یان خوێندنی پرۆگرامی باخەوان کە لەلایەن کۆمەڵەی بخەوانی ئەمریکاوە پێشکەش دەکرێت، شارەزایی و ئاقیکردنەوە بەدەستدێنێت.

لەسەدەی بیستەمی ڕابردووەوە بایەخی دیزاینی باخچەکان لەلایەن خاوەن باخچەکانەوە زیادکرا و گرنگی زیاتریان پێدرا. سیسنگهرەست یەکێکە لەو باخچانەی لەسەدەی بیستەم پەسەندکراوە و لەلایەن ئارلۆد نیسکۆلسۆن و ڤیتاساکڤیلی وێستەوە نەخشەی داڕێژراوە.

پێداویستییەکانی دیزاینی باخچە

ئەگەر باخچە لەلایەن کەسی شارەزا و پسپۆڕ یان لەلایەن کەسی ناپسپۆڕ دیزاین بکرێت، ئەوا چەند بنەمایەکی دیاریکراو کاریگەرییەکانی دیزاینی باخچەکان دیاریدەکات کە پێویستە بەهەند وەربگیرێن، چونکە لەکاتی دروستکردنی باخچەدا خاوەنی باخچە ڕووبەڕووی زۆر پێویستی دەبێتەوە. ڕەگەزەکانی دیزاینی باخچە ڕووبەرە سەختەکانیش دەگرێتەخۆ وەك ڕێڕەو، دیوار، پێداویستی ئاوگوێزەرەوە، ڕووبەرێکی دیاریکراو بۆ ڕۆیشتنی ئامێری گواستنەوە وەك چاندن بەدەست لەگەڵ ڕەچاوکردنی پێداویستیەکانی باخەوان. ئەم شێوەیە بەگوێرەی وەرزەکان و درێژی تەمەن -ڕووەکی وەرزی، دوو وەرزی، هەمیشە تەمەن- و شوێنی گەشە و قەبارە و خێرایی گەشە و تێکەڵکردنیان لەگەڵ ڕووەکەکانی دیکەدا و جیاکەرەوەکانی دیمەنی سروشتی دەگۆڕێت.

گرنگترین خاڵ کە لەنەخشەدانانی باخچەدا ڕەچاودەکرێت ئەوەیە کەوا چۆن باخچەکە لەداهاتوودا بەکاردەهێنرێت بەپێی ئەو شێوازەی کە خاوەن باخچە حەزی لێیەتی. هەروەها ئەو ڕێگاو بۆشاییانەی کە باخچەکە بەماڵ یان هەر شوێنێکی

دیکە دەگەیەنێت کە لەدەوروبەری باخچەکەیە. هەموو ئەو گرنگی پێدانانەش بەندن بەبڕی تێچوونەوە، بەتایبەت بۆ پرۆژەیەکی دیاریکراو. دیاریکردنی بڕی تێچوون دەتوانرێت بەسادەیی قسەی لەسەربکرێت بەهۆی بنەمای شێوازی باخچە لەگەڵ کەمی چاندن و کەمی تێچوونی ئامێرە خزمەتگوزارییەکان.

خاوەن باخچە ئەو ڕووەکانە دەستنیشاندەکات و دەیانڕوێنێت بۆ بەسەوزی هێشتنەوەی باخچەکە لەهەموو وەرزەکاندا، هەروەها جیاکردنەوەی چەند بەشێك کە بتوانرێت بەزوویی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.

شوێن و خاك

لەکاتی دروستکردنی باخچەدا لەهەر شوێنێك چەند بارێکی سەرەکی دێتە پێش، زۆربەی باخچە دروستکراوەکان لەڕابردوودا و ئێستادا بەزۆری چەند خاڵێك دەگرێتەخۆ وەك شوێن، زانینی تۆپۆگرافی، گونجاوی پێکهاتەکانی ژینگە بۆچاندن وگەشەی ڕووەك، سەرەڕای ئەوەی پێویستە لەدیزاینی باخچەدا ڕەچاوی ئاو بکرێت وخاکێك بۆ باخچە هەڵبژێرێت کە بەپیت و دەوڵەمەندبێت بەماددە ئەندامی و توخمە کانزاییەکان.

سەرەتا چاڵ و قوڵت هەڵکەندن لەژێر و سەر زەویدا پێویستی بەوریایی هەیە و چاڵی دروست یان باش پشت بەڕێژەی قوڕ بۆ ماددەی ئەندامی دەبەستێت هەروەها پێویستی ترشی و تفی خاکەکە بزانرێت و ڕاستکردنەوەی لەڕێی تێکەڵکردنی لەگەڵ پێکهاتە بنچینەکانی خاکدا.

سنوری باخچە

بۆ گۆڕینی هێڵی سنوری باخچە یان هێڵی نێوان هەر ڕووبەرێك لەگژوگیای دڕکاوی یان گژوگیای بێ دڕك دەتوانرێت چاندنی ڕووەك بەکاربهێنرێت. ئەمەش پشت بەقەبارەی پارچەکان و سنور و جیاکەرەوەکانی ناوەوەی باخچەکان دەبەستێت، لەوانەیە پەرژین یان دەوەن بتوانێت یارمەتی دابەشکردنی باخچە بدات.

ڕەنگە جیاوازی پەرژین بەپێی وەرزەکانی ساڵ بگۆڕدرێت و بەشێوەیەکی گشتی پەرژین بەجیاکەرەوەیەکی باش دادەنرێت و لەبەرئەوە پەرژین بەزۆری بۆ دابەشکردنی بەشەکان لەباخچەدا بەکاردەهێنرێت، بەڵام ئەو پەرژینانە شێ و خۆراکی ناوخاك بەبەردەوامی و وردە وردە بۆ گەشەی خۆیان بەکاردێنن هەروەك ڕووەکەکانی دیکە، لەوانەیە باشترین هەڵبژاردن نەبێت و کاریگەری هەبێت لەسەر ڕووەکەکانی دیکەش.

بەتەنیشت سنوری باخچەوە ڕووەك گەشەدەکەن و پەیدادەبن وەك پەرژین، دیواریش لەماددەی جیاواز دروستدەکرێت، بەشێوەیەکی گشتی سێ جۆر لەکەرەستەی دیوار دروستکردن هەیە ئەوانیش دیواری بەرد بەنارێکی یان بەڕێکی ڕیزدەکرێن، لەگەڵ خشت و کۆنکرێت. پێش دروستکردنی دیوار پێویستە هەڵبژاردنی ڕەنگ و قەبارە و تێکەڵە، بکرێت، بەگوێرەی جۆگە و پەرژین دەتوانرێت هەموو ئاڵوگۆڕێکی گونجاوبکرێت. چەند جۆرێك پەرژین هەیە دەتوانرێت بۆ باخچە بەکاربهێنرێت، پەرژینی ئاژەڵ گلدەرەوە بۆ هەندێك ناوچەو پەرژینی شاش بۆ قەراخ و پەرژینی تازە مۆدیل و شارستانی وەك پەرژینی باگێڕەرەوە.

شێوازی ڕواندن و چاندن

شێوازی چاندن پێویستی بەلەیەکچوونی هاوبەش هەیە لەگەڵ ئاستی گونجاوی باخچەدا، ژینگە و زانیاری چاندن کە دوو سیستمی سەرەکی لەخۆدەگرێت: شێوەی چاندنی نوێ و چاندنی کۆن-خۆماڵی.

مێژووی چاندن بوارێکە لەبوارەکانی باخچەو ئەندازیاری جوانکاری دیمەنە سروشتییەکان. بەزۆری چاندن و ڕواندن لەباخچەکانی سەردەمی دێرین بریتیبووە لەتێکەڵی گژوگیای دەرمانی بەکارهێنراو و ڕووەکی سەوزە بۆ بەکارهێنان و گوڵ بۆ جوانکاری. بەشێوەیەکی دیار شێوازی چاندنی ڕووەك دوای ڕێنسانس گەشەیکردووە و بەڕوونیش دوای ڕێنسانس وێنەکێشان و نەخشەکێشان دەرکەوت.

لەخۆرهەڵاتدا چاندنی ناوچە سروشتییەکان لەبنەڕەتدا بۆ سەرەتاکانی 200 ساڵ پێش زایین بۆ چینییەکان دەگەڕێتەوە. بەڵام لەخۆرئاوادا ڕێکخستنی ڕووەکەکان لەلایەن گروپێکی ئاسایی گەشەی پێدرا وەك بەشێك لەشێوازی باخچەی دیمەنە سروشتییەکان وکاریگەرییەکی

بەمێزی چاوەڕوانکەری هەبوو.

پلانی چاندن، مەشق و ڕاهێنانێکی تایبەتی دەوێت، پێویستە ئەوە بزانرێت کام بەش بۆچاندن شیاوە، چ قەبارە و دوورییەك بەکاربهێنرێت و چ چاکسازی و درێژەپێدانێك بکرێت لەکاتی جێبەجێکردندا.

پێداویستییەکانی باخچە

کەلوپەلی باخچە لەوانەیە دانانی بەشە هونەرییەکان بگرێتەوە وەك مێز و کورسی و چەتر، جۆلانە، ڕووناکی جۆراوجۆر بۆ سەرنجراکێشانی شتە دەستکردەکانی وەك کۆنکرێت یان باگێرەرەوە. هونەری گەرمکەرەوە لەخانووە شووشەییەکان یان گازی پڕۆپان کە بەزۆری بەکاردەهێنرێن بۆئەوەی خەڵك بتوانن لەدەرەوەی باخچەدا لەشەودا یان لەناو ئاووهەوای سارددا دانیشن. مێزی گەشتوگوزار بەکاردەهێنرێت بۆ مەبەستی خواردنی ژەمەکان لەباخچەکەدا. ماددەی بەکارهێنراو بۆ دروستکردنی کەلوپەلی هونەری بەردی کانزا، تەپەدۆر، پلاستیك، ماددە سمغییەکان، شووشە و داروتەختەیە.

جۆرەکانی باخچە

باخچەی ڕەسمی و باخچەی کلاسیکی کە باخچەی ڕێکوپێك و ڕێکخراون پێویستە پلانێکی ئەندازیاری بۆ دابنرێت لەگەڵ هێڵ و خەتی گونجاودا، چیمەن و پەرژین لەباخچەی ڕەسمی بەبەردەوامی پێویستی بەپاراستنی ڕێك و جوانی و ڕێکخستنی هەیە. درەخت، دەوەن، گژوگیا و گەڵاولق و پۆپی دیکە بەوردی ڕێکبخرێن.

باخچەی فەرەنسی یەکێکە لەجۆرە تایبەتەکانی باخچەی ڕەسمی، ڕێگەی دانراوی ئەندری لی نۆتری کە ئاراستەی دروستکردنی لەچەقەکەیەوەیە. لەگەڵ ڕووی ڕێگای بەدارچێنراو و ڕیزەوی بەرداوی، پاوان، حەوزێکی هاوبەشی ئاو گلدانەوە کە بەشێوەیەکی ئەندازیاری دروستدەکرێت بەهۆی بەردەوە لەگەڵ ئافورە و پەیکەر. سادەترین باخچەی ڕەسمی بەشێوەی سندوقی جوانی هێڵ پەرژین یان پەرژین دەبێت کە بەوریایی دانراوە، شوێنی گوڵ یان شوێنی پشوودان لەباخچەدا بەشێوەی ئەندازیاری سادە دیاریدەکرێت، زۆربەی باخچە ڕەسمییەکان هەریەك لەڕیزەو، پەیکەر، ئافوورو شوێنی حەوانەوەی بۆ ئاستە جیاوازەکانی خەڵك تێدایە.

باخچەی ڕەسمی فەرەنسا بۆ سەدەی شانزەیەمی باخچەی ئیتالیا دەگەڕێتەوە وەك باخچەی بۆبۆلی لەپشت پالزۆپیتی لەفلۆرێنس لەلایەن ژمارەیەك نەخشەسازی تەلارسازی بۆ پاشای ئەوکات ئیلانۆر دروستکراوە.

باخچەی کوخی

لەباخچەی کوخیدا دیزاینی نارەسمی بەکاردێت کە ماددەی کۆن، چاندنی چڕو تێکەڵەچاندن لەگوڵ ونەمامی جۆراوجۆری ڕازاندنەوە و ڕووەکی بەری بەکاردێت. باخچەی کوخی بۆ چەند سەدەیەك دەگەڕێتەوە، بەڵام سەرهەڵدانی بەچڕی بۆ ساڵی 1870 دەگەڕێتەوە، بەریتانیا ڕەنگدانەوەیەکی باشی هەبوو لەپێکهاتەی زۆربەی باخچە کوخییەکانی ئینگلتەرا کە دیزاینی ڕەسمی و ڕەنگی درەوشاوە بەکاردەهێنرا، هەروەك لەخانووی شووشەیدا.

کۆنترین باخچەی کوخی کۆن لەڕووی کردارییەوە زۆر جیاوازە لەڕێگای تازە. لەگەڵ دووپاتکردنەوەی لەسەر سەوزە و گژوگیا، بەدرێژایی لەگەڵ هەندێك درەختی بەرداراو لەوانەیە هەنگ و هەندێك ئاژەڵ و گوڵیش بۆ پڕکردنەوەی هەر بۆشاییەك و ڕووبەرێك لەناو باخچەدا بەکاربهێنرێت.

باخچەی دانیشتن

باخچەی خۆماڵی یان نیشتەجێ باوترین جۆری باخچەیە وبەشێوەیەکی گشتی بۆ دانیشتنە، ئەم باخچەیە لەپێش یان پشتەوەی بیناکان دروستدەکرێت. یان لەسەر حەوشە. باخچەی دانیشتن بەگوێرەی پێوەرە مرۆییەکان دیزاینی بۆ دەکرێت کە بەزۆری دەتوانرێت بۆ بەکارهێنانی تایبەتی بێت. وەك باخچەی خانوی گەورە یان باخچەی قەڵا یان باخچەی دامەزراوەی گەورە و پارکی گشتی لەگوندەکاندا لەوانەیە بەرهەمی ڕووەکیش بەرهەمبهێنێت.

باخچەی دانیشتن هەندێك جیاکەرەوەی تایبەتی هەیە. هەروەك پێشانگای تایبەتی بۆ گوڵ، یان جیاکەرەوەی بەردین یان جیاکەرەوەی ئاو.

باخچەی چێشتخانە

باخچەی چێشتخانە لەکۆنەوە هەتائێستاش بەکاردەهێنرێت بۆ ڕووبەرە پەرشوبڵاوەکان.

باخچەی شکسپیر

بیرۆکەی باخچەی شکسپیر لەوەوە هاتووە لەکارەکانی ولیام شکسپیردا ناوی ئەو ڕووەکانە هێنراوە کە چاندراون تێیدا. لەو وڵاتانەی کە بەئینگلیزی قسەدەکەن بەتایبەت ئەمریکا، ئەم باخچە گشتیانە بەزۆری نزیك یان هاوبەشن لەگەڵ پارکەکاندا، باخچەکانی شکسپیر شوێنی ڕۆشنبیری و فێربوون و بایەخپێدانی ئاشقانە و دەتوانرێت ببێتە شوێنێك بۆ ئاهەنگ و شایی زەماوەند. باخچەی شکسپیر جیادەکرێتەوە بەدیزاینی ئەندازەیی و بوونی کەلوپەلی دارین تیایداو ڕێڕەو و کورسی درێژ و چەتری باران و خۆر و پەیکەری شکسپیر.

باخچەی بەردی

باخچەی بەردی هەتا ئێستاش بەباخچەی بەردی یان باخچەی ئەلەبی ناسراوە، تیایدا پشت بەبەکارهێنانی بەرد یان تاشەبەرد بەستراوە.

ڕووەکی باخچەی بەردی بچوکن، چونکە زۆربەی جۆرەکان بەسروشتی بچوکن و گەشەیان لەبەرزی بەردەکان تێناپەڕێت. لەوانەیە گەشەبکەن بۆ لەوەڕگا سوودیان لێوەربگیرێت، یان لەو جۆرە ڕووەکانە دەڕوێنرێن کە کاریگەریان هەیە بۆ سەر وشکنەبوونەوەی زەوی و کەمنەبوونەوەی ئاو.

بەزۆری شێوەی باخچەی بەردی بریتییە لەکۆکردنەوە و خرکردنەوەی بەردی بچوك و گەورە، ڕێکخستنی جوانی، لەگەڵ بوونی ڕێڕەوی بچوك لەنێوانیاندا لەو شوێنانەی کە ڕووەك دەچێنرێت یان ڕاگیردەکرێت. هەندێك بەرد جۆرێك لەڕووەك ڕاگیردەکات و ئەمەش خۆبەخۆ ڕوودەدات.

هەندێك باخچەی بەردی بۆ سەیرکردنی وەك دیمەنێکی سروشتی لەبەردە نەجوڵاوەکان واتە ئەوبەردانەی پێشتر لەناو باخچەکەدابوون دیزاین دەکرێت، بەردەکان ڕێکدەخرێن بۆ دروستکردنی پانتاییەك و ڕووەکەکان بەزۆری بەکاردەهێنرێن بۆ شاردنەوەی شوێنە بەیەککەیشتووەکانی نێوان بەردەکان.

باخچەی ژاپۆنی

دەتوانرێت باخچەی ژاپۆنی لەخانووی تایبەتیدا دروستبکرێت، هەروەها لەتەنیشت یان لەناو پارکی شارەکان و لەشوێنە مێژووییەکانی وەك پەرستگای بوزی و قەڵای کۆن. هەندێك لەباخچە ژاپۆنییەکان لەخۆرئاوادا زۆر بەناوبانگن و هەروەك لەناو ژاپۆنیەکانیش، لەدوای سەدەی نۆزدەوە باخچەی ژاپۆنی جێدەستی باشی پەیداکردو لەژێر کاریگەری تایبەتمەندی و شێوازی باخچەی چینیدا گەشەیکرد، لەکلتووری ژاپۆنیەکاندا دروستکردنی باخچە واتە خستنەڕووی هونەرێکی باڵا و پەیوەندییەکی قووڵی بەهونەری خۆشنووسی و ڕەنگ و جوانکارییەوە هەیە.

*ئەندازیاری کشتوکاڵی لەبنکەی ڕێنمایی کشتوکاڵی چوارقوڕنە

سەرچاوە:

www.wikipedia.org/wiki/garden

بچوکترین کامێرا

بچوکترین کامێرای کانون کە کێشەکەی لە340 گرام تێناپەڕێت و لەگیرفاندا جێگەی دەبێتەوە هاتە ڕیزی کامێرا پێشکەوتووەکانی دیکەی کانون بێئەوەی ئەم قەبارە بچوکیەی هیچ کاریکاتە سەر جۆرێتیو ئاست بەرزی تواناکەیو بەئاسانی دیمەنە ڤیدۆیەکانی پێ تۆماردەکرێت ئەویش بەیارمەتی کارتی یادەوەرییەکەی یان فلاشی دووەم کە توانای هەیە بۆ زیاتر لە12 سەعات تۆماربکاتو بۆ وێنەگرتنی فیلمیش بەکاردەهێنرێت، شایەنی باسە ئەم فلاشە بەباشترین هۆیەکانی تۆمار بۆ کامێراکە دادەنرێت، چونکە کێشی سووکەو ئیشکردنی خێرایەو وزەی کەمتر بەکاردەهێنرێت و زیاتر جێگەی دڵنیاییە بۆ پارێزگاریکردنی فیلمو دیمەنە ڤیدۆییەکان.

ئەم کامێرایە توانایەکی بەرزی هەیە لەتۆمارکردنی وێنە بەشێوەیەکی زۆر جوان و ڕوون و کۆمەڵێك خەسڵەتی پێشکەوتوویی هەیە کە بەسیستمی HDکاردەکات و هاوێنەیەکی ڤیدۆیی ئاست بەرزی هەیە بەزوومی 15لەگەڵ هەستەوەری CMOS بەتەعریفەیەکی تەواوی 3.3مێگا بیکسل. شایەنی باسە ئەم کامێرایە توانایەکی تایبەتی هەیە بۆ گرتنی وێنەی ڕوخسار بەئاستێکی بەرز هەروەها لەگەڵ ئامێری تۆمارکردنی خەپلەکانی دی ڤی دی ـ یشدا گونجاوە.

دوای منداڵبوون، نیگەران مەبە

سکپڕی بۆ ژن ئەرك و باری قورساییەكی نوێیە لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە، شانبەشانی ڕوودانی گۆڕانكارییە فسیۆلۆژییەكانی جەستە، لەبەرئەوە پاش منداڵبوون پێویستە دایك تەندروستی گشتی خۆی فەرامۆش نەكات و بەپێی بەرنامەیەكی ڕێكوپێك هەوڵبدات باری جەستەی بۆماوەی پێش سكپڕی بگەڕێنێتەوە و ڕەچاوی ئەو گۆڕانكارییانە بكات كەلەدوای منداڵبوون ڕوویانداوە. دوای ئەوەی جەستە قۆناغی سكپڕی و منداڵبوون و ئەو گۆڕانكارییانەی هاوكاتە لەگەڵیدا دەبڕێت پێویستی بەتێپەڕاندی ماوەیەك هەیە كەكەمتر نەبێت لەشەش هەفتە بۆگەڕانەوەی تەندروستی و لەش و لاری ماوەكانی بەر لەسكپڕی. لەدوای منداڵبوون كۆمەڵێك نیشانە دەردەكەون پێویست ناكات دایكان بەرامبەریان نیگەران بن تەنیا لەویارانەدا نەبێت كەمەستدەكەن لەسروشتی دەرچووە، بۆیە لەمكاتەدا پێویستە سەردانی پزیشك بكەن، ئەمانەی خوارەوە هەندێك لەو نیشانەن:

□ لەوسەعاتەی كە منداڵ لەدایك دەبێت، خوێنبەربوون یان دەردراوەكانی زێ بەردەوام دەبێت، بەڵام ڕۆژبەڕۆژ دەست بەگۆڕان دەكەن لەڕەنگدا.

یەكەم ڕۆژ بۆ سێیەم ڕۆژی منداڵبوون ڕەنگیان لەسوورەوە بۆ سوری مێخەكی دەگۆڕێت و لە-3 10ڕۆژ لەو ڕەنگە مێخەكییەوە بۆ قاوەیی و 12-10ڕۆژەوە لەڕەنگی زەردەوە بۆ ڕەنگی سپی دەگۆڕێت، پێویستە ژنان ئاگاداری ئەوەبن كە هەر جوڵەیەكی زیادە دەبێتە هۆی ڕوودانی خوێنبەربوون، لەبەرئەوە هەوڵی بەرزكردنەوەی قوسایی زیاتر لەكێشی منداڵەكەت مەدەو پێویستە لەسەرت بەهێواشی و ئاگاییەكی زۆرەوە بەسەر پلیكانەدا سەربكەویت.

□ ئەو دایكەی بەنەشتەرگەری منداڵی دەبێت كەمتر تووچاری خوێنبەربوون دەبێت لەماوەی ئەو 24 سەعاتەی كەدەكەوێتە دوای منداڵ بوونەكە. هەروەها ئەو دایكانەی شیری سروشتی خۆیان دەدەن بەمنداڵەكانیان كەمتر تووچاری هاتنەخوارەوەی دەردراوی زێ دەبن ئەویش لەئەنجامی دەردانی توخمی ئۆكسیتۆسین لەكاتی شیرداندا.

*لەكاتی خوێنبەربوونی زۆردا پێویستە پزیشكەكەت ئاگاداربكەیت یان ڕاستەوخۆ سەردانی نزیكترین بنكەی تەندروستی بكەین.

مایەسیری

مایەسیری یەكێكە لەكێشەدیارەكانی كەهاوكاتە لەگەڵ منداڵبوون و دروستدەبێت لەئەنجامی ئەو پەستانەی كۆرپەلە دروستیدەكات لەكاتی هاتنەدەرەوەیدا، هەرچەندە دەپوكێتەوەو دیارنامێنێت، بەڵام

لەوانەیە بۆماوەی 3-2 ڕۆژ دوای منداڵبوون ئازاراوی بێت، لێرەدا بۆکەمکردنەوەی ئازاری مایەسیری چەند ڕێنماییەك دەخەینەڕوو:

- دانیشتن لەناو ئاوی گەرم بۆماوەی 15-10 دەقیقە دووجار ڕۆژانە.
- بەکارهێنانی دەرمان دژی مایەسیری بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشك.
- دوورکەوتنەوە لەنان نەخواردن ئەویش بەخواردنی ئەو خواردەمەنییانەی ڕیشاڵیان تێدایەو ڕێگرن لەقەبزی.
- دوورکەوتنەوە لەمێزکردن لەخۆ لەکاتی پیساییکردندا.

باری دانیشتن

لەوانەیە دانیشتن ناخۆش و ناڕەحەت بێت بەهۆی بریننداری و دڕان و زامی ناوچەی عەجان واتە ناوچەی نێوان کۆئەندامی زاوزێ و کۆم، بۆ کەمکردنەوەی ئازارو ناڕەحەتی لەکاتی هەستان و دانیشتندا ناوچەی عەجان گرژبکەو لەسەر ئەم گرژکردنە بەردەوامبە تا ساتێك دوای دانیشتن ئەوسا پشو بدە. ئەمەش پەستان لەسەر عەجان کەمدەکاتەوەو حەوانەوە زیاددەکات، ئەگەر نەتتوانی ئەو ناوچەیە گرژبکەیت ئەوا دەستبەکاربهێنە بۆ گوشینی لەکاتی دانیشتندا. ئەگەر هیچ ڕێنماییەکی دیکەی پزیشك نەبوو ئەوا ئامۆژگاریت دەکەین بۆ جێهێشتنی جێگە لەنێوان 8-4 سەعات دوای منداڵبوون، چونکە کۆمەڵێك سوودی زۆرت پێدەبەخشن وەك: چالاککردنەوەی سووڕی خوێن و کەمکردنەوەی توشبوون بەهەوی خوێنهێنەرەکان بەهۆی مەیینی خوێنەوە- هەوی خوێنهێنەری ماسولکەی قاچ و ڕان یان حەوز.

- چالاککردنەوەی فرمانی ڕیخۆڵەو ڕێگەگرتن لەڕوودانی قەبزی و ئاوسانی سك. بەڵام پێویستە زیادکردنی ڕێژەی چالاکییەکان بەشێوەیەکی هەنگاو بەهەنگاو بێت و واز لەچالاکی توند بێنەو ئیشی قورس مەکەو شتی قورس بەرزمەکەرەوەو بەسەر پلیکانەدا هەتا دوای شەش هەفتە لەمنداڵبوون سەرمەکەوە. لەوانەیە نەتوانیت پیسایی بکەیت تاماوەی دوو یان سێ ڕۆژ دوای منداڵبوون بەردەوام بوونی ئەم حاڵەتە لەوانەیە هۆکارەکەی بگەڕێتەوە بۆ کاریگەری بەنج و ڕاکێشانی ماسولکەکانی سك، باشترین چارەسەر بۆئەم حاڵەتە خواردنەوەی بڕێکی زۆر لەشلەمەنی و خواردنی خواردەمەنی زبرو دەوڵەمەندە بەڕیشاڵەکان و زووبەجێهێشتنی جێگەیە.

ئەگەر ئەو هەنگاوانەی سەرەوە سەرکەوتوو نەبوون ئەوا بەکارهێنانی دەرمانی نەرمکەرەوە بەپێی ڕێنمایی پزیشك لەوانەیە بۆچارەسەرکردن سوودی هەبێت. لەسەر ژنی شیردەر پێویستە پارێزگاری بەپرۆگرامێکی خۆراکی هاوسەنگەوە بکات و بەرزترین ڕێژەی خۆراکی بۆمنداڵەکەی لەخۆگرتبێت، بەشێوەیەك بڕی 500 کالۆری لەبڕەسەرەکییەکانی خۆراك لەڕۆژێکدا زیادبکات وەك گۆشت وماسی و مریشك و هێلکەو پاقلەمەنیەکان و سەوزەو میوە و شیروبەرهەمەکانی و نان. گومانی تێدانییە خواردنەوەی بڕێك لەشلەمەنی لەنێوان 8-6 کوپ لەشلەمەنی ڕۆژانە بەگرنگ دادەنرێت.

ئەوەت لەیادنەچێت هەرخواردنێك کەدەیخۆیت کاریگەری لەسەر شیرەکەت هەیەو ئەو خواردنە لەشیری مەمکدا تامەکەی وەردەگرێت دوای 6 بۆ 24 سەعات لەدروستبوونی شیر.

نوستن و حەوانەوە

دوای ئەو ماندووبوونە جەستەیی و جوڵەییانەی بەهۆی منداڵبوونەوە تووشی بوویت هەست بەبێ تاقەتی و ماندووبوون دەکەیت پێویستت بەوەرگرتنی ماوەیەك هەیە بۆ حەوانەوە تا چاکدەبیتەوە، لەبەرئەوە هەرکاتێك توانیت بخەویت واز لەقسەکردن بهێنە، لەڕۆژدا کاتێك منداڵەکەت دەخەوێت بەفرسەتی بزانەو تۆش بخەوە؛ چونکە پشوونەدانی تەواو دەبێتەهۆی کەمتوانایی و لەوانەیە کاریگەری بکاتەسەر شیردان.

گەڕانەوەی سووڕی مانگانە

هێلکەدانان لە12 18- مانگ دەگەڕێتەوە و سووڕی مانگانە لەو ژنانەی کەشیری سروشتی نادەن بەکۆرپەکانیان دوای 12-6 هەفتە دەست پێدەکاتەوە، ئەگەر تۆ دایکێکی شیری سروشتی خۆت دەدەیت ئەوا سووڕی مانگانەت لە12 هەفتەدا بۆ دەگەڕێتەوە، جگە لەوەی هەندێك ژن سووڕی مانگانەیان تادوای شیربڕینەوەی منداڵەکەیان ناگەڕێتەوە. بەڵام ئەوە بزانە لەوانەیە هێلکەدانان لەژندا ڕوویدات بەبێ سووڕی مانگانەو نەکەوتنەسەر خوێن، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە ژن توانای سکپڕبوونی نییە.

وەرگێڕانی: لەرین لەتیف

سەرچاوە: www.ferticlinic-med

کۆنیشانەی ڕشانەوە لە مرۆڤدا

د.عەدنان عەبدوڵا کاکی

نەخۆشی کۆنیشانەی ڕشانەوەی سوڕی لەمرۆڤدا Cyclical Vomiting Syndrome-CVS- بارێکی ناناسایی تێکچوونی تەندروستییە لەمرۆڤدا کە هۆکەی نەزانراوە.

ئەم بارە نالەبارە بەبۆهاتنێکی کتوپڕو چەند بارە ڕشانەوەیەکی بەهێز دەستپێدەکات. بەپێی ئامارەکان ئەم نەخۆشییە سەرهەڵدانی دەگمەن نییە، ڕەنگە دووەم هۆبێت بۆ باری نەخۆشی چەندبارە ڕشانەوە لەمنداڵاندا پاش هۆی نەخۆشی کاردانەوەی گەدەو سورێنچك. هەروەها ئەم حاڵەتە لەپێکەیشتوانیشدا دەردەکەوێت.

نیشانەکانی:

کچان زیاتر وەك لەکوڕان تووش دەبن، هەروەها هەموو منداڵان بەجیاوازی ڕەنگی پێستیانەوە تووشی دەبن، بەڵام زیاتر لەمنداڵانی سپی پێستدا ڕوودەدات. بەگشتی تەمەنی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە منداڵانی 4-8 ساڵان و منداڵانی خوار تەمەن 18 ساڵانیش تووشدەبن.

مەندێجار ناسینەوەی حاڵەتی CVS لەمنداڵانی تەمەن 7-2 ساڵ درەنگ دەکەوێت و لەپاش 20 جار دووبارە بوونەوەی بۆهاتنی کتوپڕی ڕشانەوە ئەوکاتە پێیدەزانرێت. بەگشتی نەمانی بۆهاتنی ڕشانەوە لەتەمەنی 10 ساڵیدا دەبێت، بەڵام ئەم تەمەنە زیاددەبێت بەزیادبوونی تەمەنی نەخۆشەکە، پاش نەمانی ڕشانەوەکە 28٪ سەرئێشەی سەراسێ دەردەکەوێت لێیان.

لەڕاستیدا هەرچەندە کەمتر لە10٪ی کات ئەم منداڵە نەخۆشانە بارە نائاساییەکەیان لێ دەردەکەوێت، بەڵام لەڕووی ئەکادیمی و نەخۆشی پزیشکیەوە کار دەکاتە سەر ئەوەی منداڵەکە لەخوێندن ببێت، ئاو و خوێی تێ بکرێت، سەردانی بەشی کتوپڕ بکرێت، مانەوەی لەنەخۆشخانەو پشکنینی تاقیگەیی بۆ ئەنجام بدرێت کە هەمووی زیان و خەرجیە.

دەستنیشانکردنی ئەم بارە نەخۆشیە بەهۆی ئەم جۆرە سکاڵایەوە دەبێت، چەند ڕشانەوەیەکی بەهێزی توندی پچڕپچڕی وەك یەك کە بەسوڕی چەند بارەدەبێتەوە.

ئەو منداڵانەی کە لە3جار پتر ئەمجۆرە چەندبارە ڕشانەوەیان لێدەردەکەوێت دابەشدەبن بەسەر دوو جۆردا، جۆری ڕشانەوەی سوڕی و جۆری ڕشانەوەی درێژخایەن.

ئەو کۆمەڵەیەی کە ڕشانەوە سوڕییەکەیان هەیە 12-6 ڕشانەوەیە لەسەعاتێکدا و1-5 جار ڕودانی ڕشانەوە لەمانگێکدا دەڕشێتەوە، بەڵام جۆرە درێژخایەنەکان 1-9 ڕشانەوە لەسەعاتێکدا و 6-36 جار ڕوداني ڕشانەوە لەمانگێکدا دەڕشێنەوە.

شێوەیسەرهەڵدانیجۆرە ڕشانەوە سوڕییەکە لە سەعاتێکدا چوار جار

ڕشانەوە یان زیاتر و لەهەفتەیەکدا دوو جار یان کەمترە، جۆری ڕشانەوەکەش زۆر تایبەتمەنـدە بەبارەکـە کاتێك هۆکاتی دیکەی ڕشانەوەکە دەردەکرێت لەدەستنیشـانکردنی ڕشانەوەی ئەم جۆرە بارە تایبەتە. جۆری ڕشانەوەکە نیشـاندەرە بۆ چەند نیشـانەیەکی نەخۆشی:

- جـۆرە ڕشـانەوەی سـوڕی نیشـانەکانی بەدەرە لەنیشـانەکانی نەخۆشـیەکانی کۆئەندامـی هەرس، گەدە و ڕیخۆڵەکان.

- بـەڵام لەجـۆرە ڕشـانەوەی درێژخایەنی چەند بارەدا نیشانەکانی وەك نیشـانەکانی نەخۆشـییەکانی کۆئەندامی هەرس و ڕیخۆڵەکانە.

کاتێك ڕشانەوەکە جۆری سوڕییە نیشانەیە بۆ نەخۆشییەکانی دەرەوەی کۆئەندامی هـەرس و ڕیخۆڵەکان وەك نەخۆشـیەکانی دەمـار، بەتایبەتی سەراسێی ناو سـك ، نەخۆشیەکانی گورچیلـە، زیندەچالاکـی، کوێـرە ڕژێنەکان.

بەپێچەوانەشـەوە لەڕشـانەوەی درێژخایەندانیشانەیە بۆنەخۆشیەکانی کۆئەندامی گەدەو ڕیخۆڵەکان بۆ نمونە هەوی هەرسی سورێنچك. بەسەعات و نیویك بەر لەدەستپێکردنی ڕشانەوەکە وچانی سەرەتاییە چەند نیشانەیەکی گشتی ڕوودەدات وەك زەرد هەڵگەڕانی نەخۆشـەکە، بێ هێزی، نەخۆری، دڵ تێکەلاتن، بۆهاتنی ڕشـانەوەکە بەوە ناسـراوە کە بەرێـژەی 15 جار ڕوو دەدات و بـۆ ماوەی (24) سـەعات درێژدەکێشـێت لەگـەڵ زیادبوونی تەمەنی‌نەخۆشەکەبۆهاتنی‌ڕشانەوەکە درێژە دەکێشێت.

ڕشـانەوەکان ڕەنگـە 48٪ یان بەقوڵپبێت واتە دەرپەڕیوو، 81٪ یان زەرداوی تێدابێت، 34٪ یشیان خوێنی لەگەڵ بێت.

پشکنینی پزیشـکی بەناوبین بۆ نەخۆشی ئەم جۆرە ڕشانەوەیە هەوی ناوەندی سورێنچك پیشاندەدات لەگەڵ نەخۆشـی داخزانی گەدە لەڕووپۆشی گەدە لەکونـی دەرکەوانی خوارەوەی سـورێنچك. وچانی چاکبوونەوە یان باشـبوون 6 سـەعاتە لەپـاش دوا ڕشـانەوە هەتا ئەوکاتەی شـلەمەنی خـۆراك وەردەگرێت و ناڕشـێتەوە دەسـتدەکاتەوە بەیاری یان زۆربەی کات خەوی لێدەکەوێت. هەندێك دایك و بـاوك تێبینی ئەوەیـان کردووە کە چـۆن لەو ناخۆشـیەوە دەگۆڕێت بۆ باریکـردن هەروەك چۆن سـویچێکی کارەبا دادەگیرسێنرێت.

نیشانەکانی دی جگە لەڕشانەوە:

- لیـك ڕژاندن 27٪، سکیەشـە 81٪، سکچوون 30٪.

- سەریەشە 42٪ ترسان لەڕووناکی یان دەنـگ 38٪، گـوێ زرنگانەوە 26٪.

- تێکچوونی تەندروسـتی بەزۆری بەیانیان زوو 42٪.

- نیـوەی نەخۆشـەکان لە2-4 هەفتە تەندروسـتیان هیچ کێشـەی نابێت.

- سـەرهەڵدانی بـارە ناڵەبارەکە بەهۆی چەند جۆرە فشارێکەوە، بەڵام بەزۆری لەکاتی ئەرێیدا وەك هەسـت بەخۆشی بۆ نمونە ڕۆژی لەدایك بوون و پشوەکان یان کاتی هەر هەوێك، کاتی مانەوێتی، خـواردن 23٪، بێ نوێژی 22٪ زۆربەی ئەم نەخۆشانە یەك یان زیاتر بۆهاتنی بارەکەیان دەبێت.

گرنگترین بـاری تەندروستی بۆ جیاکردنەوە لەبارە لێکچووەکانی باری نەخۆشی نۆرەی بۆهاتنی کتوپڕی کۆنیشانەی ڕشانەوەی سوڕی CVS نەخۆشی هـەوی گـەدەو ڕیخۆڵەی فایبرۆسییە، ئەو منداڵانەی نەخۆشی CVS یان هەیە زوو زوو نەخۆش دەکەون و 75 جار زیاتر پێویستیان بەتێکردنی ئاو و خوێی خوێنهێنەر هەیە بەبەراورد لەگەڵ کەسانی دیکەداو هـەوی فایبرۆسیی گـەدەو ڕیخۆڵەی هەیە هەروەها بێ تواناییەکی بەهێز لەگەڵ بێ توانایی بەپێ ڕۆیشتن یان ئاخاوتن یان کاردانەوەی هەیە کە ڕەنگە لەباری بێ هۆشی بچێت، یـان نەخۆشی هـەوی پەردەکانی مێشك یان ژەهراوی بوون بەخۆراك. هـەروەها سکیەشەی نەخۆشەکە ڕەنگە ئەوەندە بەهێز بێت کە لەباری سکیەشەی کتوپڕ بچێت.

جیاکردنەوە لەبارە لێکچووەکان:

کـاتێك ڕشـانـەوەکـە لـەبـاری کۆنیشانەی ڕشـانـەوەی سـوڕی دەچێت، ئەوا 12٪ بەنەشتەرگەری چاکدەبێتەوە یان نەخۆشەکە باری ناڵەباری زیندەچالاکی هەیە.

ناڵەبارتریـن بار کە پێویسـتی بەنەشـتەرگەری دەم و دەست هەیە سوڕانەوەی ڕیخۆڵەیە کە دەبێتەهۆی باخواردنی کاتی ڕیخۆڵەکە ئەگەر بێتو زوو دەستنیشاننەکرێت دەبێتەهۆی لابردنـی بەشـێك لەڕیخۆڵەباریکـە بەنەشـتەرگەری.

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس و ریخۆڵە.

1. زامداری هەرسی یان هەستیاری هەوی سورێنچکی.
2. دروستبوونی نالەباری زگماکی بەشەکانی کۆئەندامی هەرس و ریخۆڵە.
3. نەخۆشی هەوی ریخۆڵە.
4. هەوی درێژخایەنی ریخۆڵەکوێرە.
5. نالەباریەکانی جگەر و زراو.
6. هەوی پەنکریاس.
7. سەراسێی ناوسك.

نەخۆشییەکانی دەمار:

1. هەوی درێژخایەنی گیرفانەکانی لوت.
2. لوی Subtentorial، نادروستی Chiari–Arnold، Cerebellar Medulloblastoma ، Glioma Brainstem.
3. پەرکەمی ناوسك.

نەخۆشییەکانی گورچیلە:

1. ئاوسـاندنی کتوپری گورچیلە گیرانی پلە2 ی PUJ.
2. بەردی گورچیلە (+ / -) Hypercalciuria.

نالەبارییەکانی زیندەچالاکی کوێرە رژێنەکان:

1. نەخۆشی ئەدیسن Addison.
2. نەخۆشی شەکرەی ئاسایی.
3. نەخۆشی Phaeochromocytoma.
4. نەخۆشییەکانی Acidemia ی ئەندامی.
5. نالەباریەکانی ئۆکساندنی ترشە چەوریەکان Fatty Acid Oxidation بۆ نمونە MCAD
6. نالەباریەکانی مایتۆکۆندریا.
7. ناتەواویەکانی سوڕی یۆریا.
8. باری Amino acid urias.
9. نەخۆشی Porphyria Intermittent Acut.
10. Hypothalamic Surge.
11. نالەباریەکانی Ketolysis.

باری نەخۆشی جیاواز جیاواز:

1. باری (Ipecac Munchausen by proxy).
2. دڵەراوکێ، خەمۆکی.
3. سکپڕی.

چۆنیەتی دەستنیشانکردنی بارەکان:

1. بەناوبینینی گەدەو دوانزە گرێ لەگەڵ نمونە وەرگرتن.
2. تیشکی باریۆمی گەدەو ریخۆڵەکان.
3. پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ ESR ,FBC.
4. بەناوبینینی ریخۆڵەگەورە.
5. سۆنەری ناو سك لەگەڵ تیشکی CT.
6. پشکنینی زراو بەسۆنەر HIDA.
7. پشکنینی گیرفانەکانی لوت بەتیشکی CT.
8. پشکنینی کەللەی سەر بەتیشکی MRI.
9. پشکنینی EEG بۆ پەرکەمی ناو سك.
10. سۆنەری گورچیلەکان.
11. پشکنینی AXR-Ca2 + / Cr بۆ رێژەی بەردی گورچیلە.
12. پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ خوێکانی، سەرلەبەیانی بۆ Ketones ,Glucose,Cortisol.
13. پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ GGTP,ALT،Lipase Amylase,CCK،HVA ,VMA، HVA,VMA,Catecholamines،Organic Acids ,HCO3 ،Pyruvate, Lactate,Carnitine، NH3، Amino Acids، Porphobilinogen , ALA، ADH,ACTH، پشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ ژەهرەکان وپشکنینی تاقیگەیی خوێن بۆ beta HCG.

یەکەم: ئەو بارە نالەبارە زۆر باوانەی کە پێویستیان بەچارەسەری نەشتەرگەری کتوپڕ هەیە باشترین رێگا بۆ دەستنیشانکردنیان تیشکی ریخۆڵەباریکەیە لەگەڵ سۆنەرو CT ناوسك.

دووەم: پشکنینی تاقیگەیی بۆ نالەباریەکانی زیندەچالاکی، کوێرە گلاندەکان، جگەرو زراو و پەنکریاس پێویستە بەتەواوی ئەنجام بدرێت لەکاتی بۆهاتنی رشانەوەکە بۆئەوەی باشترین دەستنیشانکردن روونبێتەوە بۆ ئەو رشانەوەیەی کە تەنیا سکالآیە بۆ بارێکی کاتی بۆ نمونە باری نالەباری ئۆکسیدبوونی ترشە چەوریەکان Fatty Acid Oxidation.

رێگا چارەکان:

چەندەها توێژینەوەی جیاواز بۆ بارەکانی رشانەوە روونیکردۆتەوە کە رێژەیەکی زۆری باش بوون75٪ لەدوای بەکارهێنانی دەرمانی سەراسێ هاتۆتە دەست، هەروەها 80٪ی ئەوانەی باری CVS یان هەیە دەتوانرێت بخرێنە ریزی سەراسێی ناو سك لەبەرئەوەی

نەخۆشەکەسەک ئێشەشی هەیە هەروەها 54٪ی ئەو نەخۆشـانەی سەراسێی ئاوسـکیان هەیـە دەتوانرێت بخرێنە ژێرناوی نەخۆشی CVS لەبەرئەوەی نەخۆشەکە ڕشانەوەی هەیە.

توێژەرەوەکان گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە ئەوزیانەندیە گەورەیەی ڕوودەدات لەپاش دەستنیشانەکردنی بـاری پێچخواردنـی ڕیخۆڵەباریکـە بەرامبەر ئەو کاردانەوە ئەرێیە زۆرەی پاش بەکارهێنانی دەرمانی پاراسـتن لەدژی سەراسێ، بەواتایەکی دی پاش دوو مانگ تاقیکردنەوە بەبەکارهێنانی دەرمانی پاراسـتن لەسەراسێ لەگەڵ ئەنجامدانی تیشـکی ڕەنگاو ڕەنگ بۆ ڕیخۆڵە لەهەمان کاتدا بۆ نەخۆشـەکە خەرجـی کەمدەبێت بۆ بەگەیشـتن بەدەستنیشانکردنی بارەکان.

توێژەرەوەکان پاش بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە سەراسـێ گەیشتنە ئـەو ئەنجامەی کـە ژمەیکـی کەم لەدەرمانـی54٪ Amitryptiline لەگەڵ دەرمانی 50٪ Propranolol زۆر کاریگەرتـرە وەك بەکارهێنانـی دەرمانـی Cyprohep cadine 39٪. توێژەرAnderson وتیمەکەی بڵاویان کردۆتـەوە کە بەبەکارهێنانی دەرمانـی Phenobarbital لەگەڵ Erythromycineزۆرلەنەخۆشەکان بـاش بـوون. لەنەخۆشـی گەنجدا بەکارهێننی ئەم درمانانە کاریگەربوون وەك ژمـەی کـەم لـەدژە خەمۆکی Tricyclic،Amitryptiline، Doxepin، Nortryptiline.

هـەردوو دەرمانی دژە سەراسـێ لەگەڵ دژە ڕشانەوە بەکارهێنراوە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی باریCVS.

دەرمانی Sumatriptan، 5HT 1B/1D Agonist بەکارهاتـووە لەلایـەن خـاوەن ئەزموونـەکان بۆ ئەم بارە نائاسـاییە و 46٪ ئەنجامی باشبوونی بووە کاتێك بەلوت یان ژێر پێست دەرخواردی نەخۆشەکە دراوە، بەلام بەداخـەوە هێشـتا ژەمەکەی بەتوێژینـەوە نەزانـراوە چەنـدە لەمنداڵانی نەخۆشدا. کاتێك کە بەلوت دەدرێت بەنەخۆشەکە ئەوا ئەو ماکانەی وەك هەسـت بەسـوتانەوە لەسنگ و ملـدا ڕوودادات و وەك لـەوەی کاتێك کە بەژێرپێسـت دەدرێت ئەو ماکانە دەردەکەوێت لەسەر نەخۆشەکە.

بـەکـارهـێـنـانـی دەرمـانـی Ondansetron، 5HT3 Antagonist بـۆ ڕشـانـەوە کـە زۆر کـاریـگـەرە بـەژەمـی گـەورەی وەك 0,3-0,4 mg/kg، هەربە6 سەعات، هەروەها بەکارهێنانەکەی زۆر بەهێزدەبێت لەکاتی بۆهاتنی ڕشـانـەوەی زۆر بـەهـێـز، ئـەگـەر لـەگـەڵ یەکێك لەدەرمانەکانی Benzodiazepine وەك lorazepam وەك یارمەتیدەر بەکارهات بەتایبەتی ئەگەر لەڕێگای کـۆمـەوە درا بـەنـەخـۆشـەکـە لەم دواییەدا دەرمانی،NK1،Tachykinin Receptor Antagonists لەگەڵیەدا بەکارهـاتووە بـۆ ئەو نەخۆشانەی تووشی ڕشانەوە دەبن پاش پێدانی دەرمـانـەکـانـی دژە شێرپەنجەکە بەتایبەتی بەسودە لەڕشانەوەی دوا ژەمەکانی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژە شێرپەنجەدا.

هەروەها دەرمانی Corticotropin Releasing Factor R1 Antagoinsts لەدروسـتکردندایـەو بیردۆزەکـە بەکەڵـك بێـت بـۆ ئەو ڕشـانەوەی لەڕێگەی دەمـاری Vagusەوەیە کە لەنەخۆشـی لەکارکەوتنی گورچیلەی درێژخایەندایەCRF.

پێدانی ئـاوو خوێـکان لەڕێگەی خوێنهێنـەرەوە بـەو نەخۆشـانەی ڕشـانەوەیان هەیە کۆتایـی بەباری Ketosisی دەهێنێـت جگـە لەپڕکردنـەوەی بڕبڕییەکانـی خوێنی بەئاوو خوێکان.

لەبەرئەوەی کە ئەم جۆرە منداڵە نەخۆشـانە زۆر وەڕەسـن، ئەوا کلیلی چارەسـەریان ژوورێکی تەنیای تاریکی بێدەنگە بۆئەوەی تیایدا بخەوێنرێت. بەپێی ڕاپۆرتەکان خەواندنیان بەگشتی تاکە ڕێگەچارەیە بۆئەو دڵتێکەڵهاتنەی کەپێـوەی دەناڵێنن و بگـرە بەرەو باشبوونیان دەبات.

زۆر گرنگە وریابین کە دەرمانەکانی دژە ڕشانەوەی Pheno thiazines بۆنمونـەProchlorphenazine، Promethazin پێسودن لەنەخۆشی CVS هەروەها دەرمانەکانی Opiate ڕەنگە ڕشانەوەکە زیاتربکات.

سەرچاوە:

Internet:

Cyclic vomiting syndrome association

Gastroenterology clinics of N America; 32(3)

File://F:\ gastro – general paediatrics. htm

ناوبین، جیهانی نەشتەرگەری بچوك دەكاتەوە

د. مونزر ئەلدەقاق

نـــۆژداری لەنیـــوەی دووەمـــی ســـەدەی رابردوودا پەرەســـەندنێكی خێراو باشـــی بەخۆوەبینی، لەوانەش پشكنین و دیاریكردنی زوو كە رێگەی چاكبوونەوەی خێرا، بووە هۆكارێكی درێژكردنـــەوەی تەمەن لـــە 60-50 ساڵییەوە بۆ 80-70 ساڵی.

گرنگترین ئامێری ئەم پەرەسەندنە خێراو بەدوایەكدا هاتووە، بەكارهێنانی لێنۆڕینی ناوەوەی لەشە لەدیاریكردن و چارەسەركرندا، نۆژداری لەسەدەی نۆزدەدا بەشـــێوەیەكی ســـەرەتایی و دیاریكـــراو ئەمەی دەزانـــی، بەڵام لەســـەدەی بیســـتدا پەرەی پێدرا و بـــووە هۆكارێكی گرنـــگ و كاریگەر بۆ چارەســـەركردنی نەخۆشـــییەكان بەخێرایی، یەكەم كـــەس كەئاماژەی بـــۆ دیاریكردنـــی ورد كـــرد لەرێگەی لێنۆڕەوە هیبوكرات-Hippocrates بوو كە 40 ســـاڵ بەر لەهاتنی مەسیح باسی لەئەگەری بەكارهێنانی ئامێرێكی بچووك كـــردووە كەلەرێگەی كۆمەوە دەچێتـــە نـــاوەوە بـــۆ دیاریكردنی راســـتەوخۆی نەخۆشـــی، شـــتێكی گەورەیە ئەگەر ئەم زانایە بگەڕێتەوەو بڕوانێتە پەرەسەندنی ناوبین كەچۆن لەهەموو جێگاكانەوە دەچێتەلەشەوە و بەشە نەخۆشەكە دیاریدەكات.

ئەدیســـۆن لەســـەدەی نۆزدەدا لەرێگەی لێنـــۆڕەوە گڵۆپی كارەبایی بۆ بینین دۆزییەوە، پاش ئەو هوبكنز-Hopkins هـــات تاڕوناكـــی لەنـــاو لێنۆڕدا دابنێت و رێگە بەبینینی روون و ئاشكرا بدات.

ناوبین چۆن پەرەیسەند؟

لەناوەڕاســـتی ســـەدەی رابردوو، دۆزینەوەی ریشاڵە رووناكیەكان لەژاپۆن رێگەیاندا بەدروســـتكردنی ئامێرێكی ناوبین لەریشـــاڵە رووناكییەكان لەبری كانزایەكی رەق، كەبـــووە قۆناغێكی گرنگ لەپەرەپێدانی لێنۆڕینی ناوەكی كەبەئاسانی دەچێتە ناوەوە و توانای پێچكردنـــەوەی هەیـــە لەنـــاوەوەی لەشدا.

ئـــەم دۆزینەوەیـــە رێگەیـــدا بـــەدۆزینـــەوەی نـــەخۆشـــییەكان لەكۆئەندامـــی هەرســـدا، كەلەرێگەی دەمەوە دواتر لەرێی لووتەوە بەئاسانی دەچووە ناوەوە بۆ گەدەو ریخۆڵەكان، هەروەها رەتكـــردن لەرێگەی كۆمەوە بۆ ئاســـان بینینی برین و هەوكردن و لووەكان دریژەی بەم هەنگاوەدا، ئەم دیاریكردنە خێراو راستەوخۆیە رێگەی بەچارەســـەركردنی خێـــرادا، چونكە لەرێی ناوبینەكەوە لووەكان دەبڕدرێن بەبێ ئەنجامدانی نەشتەرگەری گەورە.

پەرە بەناوبین درا تابتوانێت بچێتە شوێنە تەســـك و سەختەكانەوە، وەك پەنكریاس بۆ لەتكـــردن و دەرهێنانی بەردەكان،ناوبینی ریشاڵەرووناكییەكان زۆر پەرەســـەندووانە دەچێتە هەموو بەشـــێكی ناوەوەو پزیشك دەتوانێت لەرێگەی برینی كونێكـــی بچووكەوە ئەم ناوبینە بخاتە ناوەوەو چارەسەری كەموكوڕییەكان بكات.

ناوبین تەنیا بۆ كۆئەندامی هەرس

بەکارناهێنرێت، بەڵکو بۆ کۆئەندامەکانی دیکەش، وەك میزەڵدان و ناو منداڵدان و لەسنگدا کەدەچێتە سییەکانەوە، هەروەها دەچێتە جومگەکانەوە بۆ چارەسەری بەستەرەکان، ئێستا ناوبین بەئامێرێکی ڤیدیۆوە دەبەسترێت کە پزیشك دەتوانێت راستەوخۆ لەسەر شاشەوە ناوەوەی جەستە ببینێت و وێنەی بەشە تووشبووەکە بگرێت.

ئامێرەکانی لێنۆڕین رێگە بەتێکردنی هەوایی دەدات بۆ فراوانکردنی دەمارەکان و باشتربینین، هەروەها رێگەدەدات بەتێکردنی ئاو بۆ شتن و خاوێنکردنەوەی ئەو شوێنەی لێی دەڕوانێت، لەهەمانکاتدا لەگەڵ خۆیدا ئامێری وەك مەقاش و مەقەستی هەڵگرتووە بۆ گرتن و بڕینی لووە بچوکەکان.

ناوبینی ناوەوەی لەش

ئەم ناوبینە رێگە بەبینینی ناوەوەی جگەرو زراو دەدات و نەخۆشی دیاریدەکات و لەرێگەی وەرگرتنی نمونەیەکیشەوە جۆری نەخۆشییەکە دیاریدەکات، ولتا لەرێی دەرزییەکەوە.

لەم دواییەشدا نەشتەرگەری ناوبین لەسەر دەستی فیلیب موری فەرەنسی دەستی پێکرد، کەیەکەم کاری نەشتەرگەریلە 1987 بەئەنجامگەیاند، یەکەم نەشتەرگەری زراو بوو، دواتر ئەم بیرۆکەیە لەجیهاندا بلاوبۆوەو پەرەیسەند بۆ چارەسەرکردنی لووەکان و قۆڕی - فتق و دەرهێنانی منداڵدان، یان بڕینی لووەکان لەریخۆڵەکاندا، لەکاتی نەشتەرگەریدا پزیشکی نەشتەرگار لەرێی رەتکردنی گازێك بۆ فووکردنە ناوەوە، سك دەئاوسێنێت تاتوانای کارکردنی نەشتەرگەرییەکەی ئاسان و روونبێت، سەرەتا لای ناوکەوە بەشێکی بچوك دەبڕێت و لێنۆڕەکە دەخاتە ناوەوە، لەملاولاش دوو کونی دیکە بۆخستنە ناوەوەی ئامێرە نەشتەرگەرییەکانی دیکە، دەکات ئەویش بۆ هەڵاوسان و گرتن و بڕین و پێکەوەبەستن، ئێستا 75-70٪ی کارە نەشتەرگەرییەکان لەجیهاندا بەم رێگەیە ئەنجامدەدرێت.

سوودی ئەم رێگای نەشتەرگەرییە لەوەدایە کەنەخۆش بۆماوەیەکی کەم لەنەخۆشخانە دەمێنێتەوە کەتەنیا دوو رۆژە، جگە لەوەی زوو جێ برینەکانی چاکدەبنەوە و کاریگەری ناوەکی لێناکەوێتەوە، ئێستا جومگەکانیش بەتایبەتی ئەژنۆو شان و ئانیشك هەر لەرێی ناوبینەوە نەشتەرگەرییان بۆدەکرێت، لەرێی ناوبینەوە بۆ ناجومگەو چارەسەکردنی بەستەرەکان، چارەسەردەکرێت.

پزیشکی نەخۆشییەکانی ژنانیش ناوبین دەخەنە ناومنداڵدان و هێلکەدان لەچارەسەرکردنی بەستن یان بڕین، کەلەسەر شاشەیەك بەروونی دەیبینن و نەخۆشی و چارەسەر دیاریدەکەن.

پەرەسەندنە نوێییەکان:

ئەو ناوبینە ناوەکییەی کەشەپۆلەکانی سەروو دەنگی لەخۆگرتووە، ساڵی 1987 لەژاپۆن ئەنجامدرا و دواتر لە جیهاندا بلاوبۆوە و بەباشترین رێگەی پشکنین و چارەسەری نەخۆشییەکان دادەنرێت وەك چارەسەری کۆئەندامی هەرس و لووەکان و گرێ لیمفاوییەکان، چونکە کۆکردنەوەی ئەم دووئامێرە لەیەك ئامێردا دیوارو ناوەوەی ئەندامەکان دەخاتەڕوو، جگە لەوێنەی سێ دووری ئەندامەکانی ناوەوەی لەش.

دەستکەوتە نۆژدارییەکان:

نۆژدای لەرێگەی ناوبینەوە هەنگاوێکی زۆر خێراو پەرەسەندووی ناوە بۆ دیاریکردن و چارەسەرکردنی زۆربەی نەخۆشییەکان.

دەبێت ئاماژە بەوەش بکرێت کە کاریگەری لاوەکی ئەم رێگایە زۆر کەمەو رەنگە بۆ نەزانینی بەکارهێنانی ناوبین بگەڕێتەوە، چونکە هەر لەکاتی دروستبوونیەوە تائێستا رەچاوی کاریگەری لاوەکی لێنەکراوە، زۆر بەدەگمەنیش نەخۆش پێویستی بەبەنجکردن کردووە، تەنیا دەرزییەکی هێورکەرەوە بۆنەخۆش بەکارهاتووە تا بەرگەی ئەو ناوبینەو چارەسەرکردنە بگرێت.

لەم دەساڵەی دواییدا ئامێری ناوبینی تایبەت بەمنداڵان دروستکرا کە تایبەتە بەدیاریکردن و چارەسەرکردنی نەخۆشییە سەختەکانی منداڵان، لەم دواییەشدا ئامێرێکی دیکەی ناوبین دروستکرا کە لەرێگەی دەمەوە دەخرێتە ناو جەستە. دەتوانین بڵێین نۆژداری بەهۆی ناوبینی ناوەکییەوە چووە سەردەمێکی زانستی نوێوە، چونکە دەرئەنجامەکان دەریانخست کەباشترین و خێراترین رێگەی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنەو نەخۆش پاش دوو رۆژ چاکدەبێتەوە، دیارە ئەمەش درێژبوونی تەمەنی مرۆڤ باشتردەکات لەچەند دەیان ساڵی ئەم دواییەدا.

وەرگێرانی: رۆشنا ئەحمەد

سەرچاوە:

گۆڤاری العربي

خەتەنەکردن دروستە یان هەڵەیە؟

ساندرا ئامودت

بۆ یەکەمجارە گۆڤارێکی پزیشکی ناسراوی وەك جۆرناڵی پزیشکی بەریتانی British Medical Journal ئاوا بەتێروتەسەلی باسی سونەتکردن یان خەتەنەکردن Circumcision بکات و دوو پزیشکی شارەزا، لەپاش توێژینەوەو بەدواداچوون، لێکۆڵینەوەکانیانی لەسەر بنوسن.

لەکوردستانی خۆماندا، ئەمکارە تا هەشتاکانی سەدەی ڕابردوو، زۆر بەکارێکی ئاسایی و سروشتی دەژمێردرا، تەنانەت وەك کارێکی پیرۆزیش ئاهەنگی بۆ سازدەکرا، بەڵام چەند دەیەیەکە، بەهۆی ئەوەی دەیان هەزار خێزانی کورد لەئەوروپاو ئەسکەندەنافیاو ئەمریکای باکوور دەژین و لەو وڵاتانە نەریتی خەتەنە وەك لای خۆمان باو نییە یان لەگەڵ کوڕەکانیاندا ڕای جیاوازیان هەیە، پرۆسەی سونەتکردن کەوتۆتە بەرپرسیار. وێڕای ئەمەش ئەمجۆرە کارە لەخۆرئاوادا بەنەشتەرگەرییەکی بچوك لەقەڵەمدەدرێت، پێویستی بەبەنجی شوێنگەیی دەبێت و لەبەشی Urology ئەنجامدەدرێت.

بەپێی گۆڤاری BMJ پانزە هەزار ساڵەئەم ئۆپەراسیۆنە وەك نەریتی ئاینیی و کلتوری ئەنجامدەدرێت، سەدی سی نێرینەی هەموو جیهان، خەتەنەدەکرێن، بەرێژەی یەکەم موسوڵمانەکانن، دووەم ئەو نەتەوانەن کە بەزمانی ئینگلیزی قسەدەکەن. لەسەدەی نۆزدەهەمەوە لەهەندێك لەم وڵاتانەدا وەك کارێکی پزیشکی مامەلەلەگەڵ ئەم نەریتەدا دەکەن.

دووراو بۆچوونی جیاواز:

دکتۆر کێریستن پاتریك ئەمکارەی بەلاوە باشە بەرگری لێدەکات و بەلایەوە بەربڵاوترین ئۆپەراسیۆنە لەناو نێرینەکانی جیهاندا. زۆربەیان لەکاتی شیرەخۆریدا بۆیان دەکرێت. هەرچەندە نەیارانی ئەمکارە پێیان وایە کە ئەم منداڵانە بەهۆی خەتەنەکردنەوە تووشی ئازاری دەروونی و جەستەیی دەبن، بەڵام بەدواداچوونی پزیشکی، بەبەڵگەوە سوودی ئەمکارە نیشاندەدات.

سونەتکردنی منداڵ، لەژێرچاودێری پزیشکیدا، لەساڵەکانی چل وپەنجاکانی سەدەی ڕابردوودا، بۆ پاراستنی منداڵەکان لەهەوکردنی کۆئەندامی میز ئەنجامدەدرا. توێژینەوەکانی سەردەم ئەمکارانە پشت ڕاستدەکەنەوە و وایدەردەخات کە شێرپەنجەی "حەوز" لەنێوان سونەتکراوەکاندا، بەشێوەیەکی بەرچاو کەمتربووە، بەهەمان شێوە هاوسەرەکانیان کەمتر تووشی ئەمجۆرە نەخۆشییە بوون. کوڕی خەتەنەکراو ڕێژەی تووشبوونی HIV وبڵاوکردنەوەی لەوانی دیکە کەمترە. بەتایبەتی لەئەفریقادا، کە ئاستی تووشبوونی نەخۆشی ئایدز بەرزە، ڕاوپرسی پزیشکی دەریخستووە

که نێرینەی سونەتکراو دەرفەتیان باشتربووە لەخۆپاراستن لەم ئافاتە کوشندەیە. لەکۆنفرانسێکی پزیشکیدا، پزیشکێکی خەڵکی باشووری ئەفریقا پێشنیاری ئەوەیکرد کە ئەو کوڕانەی لەنەخۆشخانە میرییەکاندا لەدایکدەبن، ڕاستەوخۆ خەتەنەسووران بکرێن، ئەوا بەڕادەیەکی کەمتر دەبنە هەڵگری ڤایرۆسی HIV.

ئەفریقای باشوور، دووەم وڵاتە دوای هندستان لەژمارەی هەڵگرانی HIVدا، هەرچەندە وڵات بۆ وڵات جیاوازی هەیە، بەڵام خەتەنەسووران ڕۆڵ دەبینێت لەکەمکردنەوەی گواستنەوەی ئەم ڤایرۆسە کوشندەیەدا. پاتریک ئاماژە بەئاماری دەزگا تەندرستییەکان دەکات و دەڵێت: نزیکەی چل ملیۆن گەورەو منداڵ تووشی HIV بوون، ژمارەکەش لەبەرزبوونەوەدایە. سەدی چلی تووشبووەکان تەمەنیان لە-15 24 ساڵەو لەزۆربەی وڵاتەکانیاندا چارەسەری تۆکمە نییە! ئایا باشتر نییە کە ڕێگەی چارەی خۆپاراستنی وەك سونەتکردن بگیرێتەبەر؟

وردبوونەوەیەك لەئامارەکانی ساڵی 2006 ئەوە دەسەلمێنن کە خەتەنەکراوەکان چانسی باشتریان هەیە لەدوورکەوتنەوە لەنەخۆشییە سێکسییەکانی وەك سفلس و چانکرۆید(*). داتاکانی وڵاتی نیوزلەندە باس لەوەدەکەن کە لەگروپێکی گەورەی تەمەن 25 ساڵیدا دەرکەوتووە کە ڕێژەی تووشبوونی نەخۆشییە سێکسییەکان بەهۆی هەوکردنەوە، دووقاتە لەنێوان ئەوانەی خەتەنە نەکراون. زیانی ئەم ئۆپەراسیۆنە لەچیدایە؟ لەڕاستیدا زۆربەی ئەم ئۆپەراسیۆنانە، لەوڵاتە ئیسلامییەکاندا لەماڵان دەکرێن و لەنەخۆشخانەکان تۆمارناکرێن لەبەرئەوە ئاکامە خراپەکان نەکراون بەڕاپۆرت، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی تەندروست لەژێرچاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بکرێن ئەوا تەنیا 3٪-0.23 وردە کێشەیان لێدەکەوێتەوە.

هەرچەندە دەزگایەکی پزیشکی و یاسایی نییە کە کاری سونەتکردن هەڵبسەنگێنێت و ئەمکارە بەویستی دایك و باوك یان خودی کەسەکە لەکاتی گەورەبوونیدا بەڕێوەدەچێت، بەڵام زۆرن ئەو پزیشکانەی کە ئەمکارەیان بەلاوە پەسەندە، تۆمەتی ئەوەی کە دایك و باوك مافی کۆرپەکانیان دەفەوتێنن بەبێ پرسی خۆیان خەتەنەیان دەکەن وەك ئەوەوایە کە منداڵ لەپێناوی دروستکردنی بەرگری دژی نەخۆشی بکوتن، کەسیش تا ئێستا، نە دایك و باوك و نە پزیشکان ئەم پرسەی لەکۆرپەکان نەکردووە. تۆمەتی ئازاری دەروونی و جەستەیی بەئاستێکی بەرچاو تەنیا لەخەتەنەکردنی کچاندا ڕوودەدات، چونکە لەمحاڵەتەدا بەشێکی هەستیاری کۆئەندامی سێکسی لەناودەبرێت.

بەڵام د. جیۆف هینچلس، لەڕاوێژکاری بەشی فریاکەوتنی سەر بەوەزارەتی تەندروستی بەریتانی ڕای جیاوازی هەیەو دەڵێت: ئەگەر سەیری ئەو توێژە پێستەی سەر زەکەری نێرینە بکەین، هۆکاری زۆرکەم ڕەچاودەکەین بۆ لابردنی. ئەم پرۆسەیەش لەلایەن دەزگایەکی نێودەوڵەتی پزیشکیەوە ڕای لەسەرنەدراوە. خەتەنەکردن کارێکی ئایینی و سروشتییە، پزیشکی نییە. بەزۆری بەدەستی نەشارەزا ئەنجامدەدرێت و ئاکامەکانی ئاخرێنە بەرچاو. هەرلەوە دەچێت دەموچاوێك داخ بکرێت(**) یان هەروەك ئەوە وایە لەئەندامی سێکسی ژن ببڕێت کە هەتاهەتایە شوێنەواری جەستەیی و دەروونی بەردەوام دەمێنێتەوە. پرۆسەی خەتەنەکردنی کوڕ یان کچ نەریتێکی ئایینی کۆنی ئیسلام و جولەکەیە کە لەکۆنەوە پیادەدەکرێت. ئەمکارە لەگەڵ بنەماکانی مافی مرۆڤدا ناگونجێت، زیاتر جێبەجێکردنی حەزو خواستی دایك و باوکانە بەبێ ئەوەی حیسابی ئەوە بکرێت کە منداڵ بوونەوەرێکی ئازادە و مافی بڕیاردانی چارەنووسی خۆی هەیە.

لەپاڵ پاساوی ئایینیدا، گەلێك بیرۆکەی دیکە هاتوونەتە کایەوە، گوایە خەتەنەسووران چارەسەرە بۆ شێرپەنجەی زەکەرو دوورکەوتنە لەماستەرییوشن (دەستلێدان لەئەندامی زاوزێ) و خۆپاراستن لەکوێربوون. ئەم لایەنانە دەڵێن خەتەنەکردن خۆپاراستنە لەنەخۆشی ئایدز، ڕاستییەکە لەوەدایە تاکە کەس چۆن هەڵسوکەوتی سێکسی ئەنجامدەدات و چۆن خۆی دەپارێزێت، توێکاری ئەندامێکی لەش پەیوەندی نییە بەدوورکەوتنەوە لە HIV و ئەگەر بەڕاستی دەرکەوت کە سونەتکراوەکان لە HIV پارێزراون ئەوا باش وایە ڕێگەی نێرینە بدێت تا بۆخۆی گەورە دەبێت و بڕیاری خۆی دەدات. خەتەنەکردن بێ کێشە نییە، جاروبار دەبێتەهۆی خوێنبەربوون و هەوکردنی شوێنی ئۆپەراسیۆنەکە. ئاساییە هەموو بەنجکردنێك، کەم تازۆرێك،

ئەنجامی خراپی لێدەکەوێتەوە. لەمەودای دووریشدا، شێوەی زەکەر تووشی شێواندن دەبێت لەکاتی ئامادەباشی پەیوەندیکردندا تووشی ئازار دەبێت. وێڕای ئەمانەش بەشرۆڤە دەرکەوتووە کە ئەوانەی خەتەنەنەکراون کاردانەوەی خراپتریان دەبێت لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا، چونکە لەکاتی تۆپەراسیۆنەکەدا، پێنج شوێنی هەستیار بەرقرتاندن دەکەون. بەواتا، خەتەنەکراو لەمەودایەکی دووردا، دووچاری بێ کەیفی دەبێت.

د. هینچلی ئاماژە بەماددەی 19 و 24ی نەتەوە یەکگرتووەکان دەدات کە مافی منداڵپارێزی دابیندەکات بەرامبەر نەریتی زیانبەخش، هەروەها لەهەموو کردارێکی ئازاردەرو فشاریی ئەقڵی دەیانپارێزێت. ئەمە خەتەنەکردن ناگرێتەوە ئەگەر دایك و باوك هەردووکیان ڕەزامەندی لەسەر دەربڕن. بەزۆر سونەتکردن کارێکی ئاینییە، بەدەستی کەسانێك دەکرێن کە باکگراوندی پزیشکیان نییە. بەناوی خواو بۆ ڕەزامەندی خوادەکرێت. منداڵ لەبەر کەمی تەمەنی، هەڵوێستی بەهەند وەرناگیرێت، گوێ نادرێتە ئەوەی کە نەشتەرگەرییەکە لەسەر ئەو دەکرێت و ئەگەر هەڵەیەك بکرێت هەرگیز چاکناکرێتەوە. جولەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکان بەجدی بیریان لەم مەسەلەیە کردۆتەوە، بەلایانەوە باشە کوڕەکەیان گەورەبێت و پرسی پێبکرێت و خۆی ڕای لەسەری بێت. هەندێك لەموسوڵمانەکان ئەم شێوە هەڵوێستەیان واژوو کردووە. بەهەرحاڵ کوڕەکە ئەگەر گەورەش بوو، هێشتا دەکەوێتە ڕارایی ڕازیکردنی پەروەردگارەوە یان خۆی بخاتەبەر ئاکامی کارێکی نەشتەرگەرییەوە.

لەهەموو حاڵەتێکدا، ڕاستییەکە ئەوەیە کە کوڕ ناتوانێت ڕۆڵێکی یەکلاییکەرەوە ببینێت لەبڕیاردانی ئەمکارەدا، بڕیارەکە زیاتر بەندە بەکۆمەڵگەوە. زیاتر کارێکی لۆجستییە نەك تەندروستی. ئەوانەی بەسەرکەوتوویی بەرگرییان لەخەتەنەکردنی کچان دەکرد، باشوایە بەهەمان شێوەش دژ بەسونەتکردنی کوڕان بوەستن.

هەڵسەنگاندن

دوای خستنەڕووی ئەم دووبۆچوونە جیاوازە، گۆڤاری BMJ باسێکی دیکەی بەرفراوانی بۆ هەڵسەنگاندنی نەشتەرگەری خەتەنەسووران، لەکۆتایی هەمان ژمارەدا بڵاوکردۆتەوە، ئەم هەڵسەنگاندنە دوو مامۆستای زانکۆی پزیشکی ساوسهامپتون Southampton لەئینگلتەرا ئەنجامیانداوە، سەرەتا ئەمکارە بەنەشتەرگەرییەك وەسفدەکەن کە گەورەترین مشتومڕی لەسەرە. ئەوانیش باس لەوەدەکەن کە بەزۆریی کارێکی سەر بەئاین و نەریتە، بەهەرحاڵ ئەم دووپزیشکە تەنیا لەڕووی تەندروستییەوە، بەبێ گوێدانە بۆچوونی دینی لەسەر ئەم بابەتە دەدوێن، بەلایانەوە ئەو پارچە پێستەی کە بەریڕین دەکەوێت لە75٪ی منداڵی نێرینەدا تەنیا لەتەمەنی پێنج ساڵیدا دەگاتە ئەو قۆناغەی کە لەزەکەر جیاببێتەوە. سەدی هەشتی کوڕی سونەتکراو، لەتەمەنی حەوت ساڵیدا تووشی ئالۆزییە دەروونییەکان دەبن، بەڵام تەنیا سەدی یەکیان تا تەمەنی ڕەسیوبوون ئەم کێشەیەیان بەردەوام دەبێت.

هەردوو مامۆستای پسپۆڕی پزیشکی، مالۆن و شتاینبرێکەر بەکاراییەوە لەسەر پێکهاتە تونکارییەکانی زەکەر دەدوێن، باس لەو گوێچکەلەپێستەی سەری دەکەن، ئەم گوێچکەلەیە تووشی هەندێك نەخۆشی دەبێت لەوانە Paraphimosis,Phimosis (***)یان تووشی تەسکبوونەوە دەبێت کە ڕێگە بەکشان و گەورەبوونی زەکەر نادات لەکاتی پرۆسەی کاری هاوسەریدا، ئازاری خاوەنەکەی دەدات، ناهێڵێت بەئاسانی تۆواوی فڕێبدات، جاروباریش لەپاش دامردنەوەی زەکەر داناگەڕێتەوە شوێنی خۆی ئەم نەگەڕانەوەیەش چ لەڕووی پاکوخاوێنییەوە و چ لەڕووی سایکۆلۆژییەوە کاریگەرییان هەیە ئەمانەو گەلێك ناساغی دیکە هەن وەك چەند جۆرێکی هەوکردن و شێرپەنجەی ئەو بەشە کە بەدەستکاریکردنی نەشتەرگەری چارەسەردەکرێن.

ئەم نەشتەرگەرییە، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، لەخەتەنەسووران دەچێت. تا کۆتایی سەدەی ڕابردوو گەلێك حاڵەت شرۆڤەکراوە، دەرکەوتووە کە ئەوانەی خەتەنە نەکراون زیاتر تووشی سفلس و چانکرۆید و هێرپز دەبن، بەڵام خەتەنەکراوەکان زیاتر تووشی هەوکردنی بۆری میز-حالب دەبن.

لەوەڵامی پرسیاری هەڵگرتنی HIV یان تووشبوونی لەوەدەچێت وڵات بۆ وڵات جیاوازی هەبێت لەبەرئەوە بڕیاری یەکلاکەرەوە بەلای هیچ کامێکیاندا ناشکێتەوە. هاوکات جۆری ڤایرۆسی HIV ڕۆڵی بینیوە

لەو داتایانـــەدا کە تا ســـاڵی 2005 لەهەندێك وڵاتانی ئەفریقیدا-لەکینیاو ئۆغەندە کە نەخۆشی ئایدز زۆربڵاوە- ئەنجامدراوە.

دەرئەنجام

کردنی یان نەکردنی خەتەنە، دوو بۆچوونن کە تارادەیەك لەئاســتێکی نزیکدان؛ بۆ ڕوونکردنەوە باشوایە تەنیا منداڵـــی کوڕ لەســـەروو تەمەنی پێنج ساڵییەوە لەلایەن پزیشکی نەشتەرگەر یـــان پســـپۆڕی ڕێگەپێـــدراوەوە ســـونەتبکرێت بەمەرجێـــك لەهەموو حاڵەتێکدا منداڵەکە پشکنینی تەواوی بـــۆ بکرێت بۆ دڵنیابـــوون لەوەی ئەم پرۆســـەیە کاردانەوەیەکـــی خراپـــی ئەوتۆی نابێت؛

*Chancroid نەخۆشـــییەکە ئـــازار بەخشـــە وەك زیپکە لەســـەر بەشـــی دەرەوەی کۆئەندامـــی زاوزێ دەردەکەوێت.

** داخکردنـــی دەموچاو بەزۆری لەنـــاو خێڵەکانی ســـووداندا ئەنجام دەدرێت بۆئەوەی ئەم خێڵەلەوی دیکە جیاکرێتەوە.

*** فیمۆسیس و پارافیمۆسیس بەواتـــای ئـــەو نەخۆشـــیانە دێن کە ڕێڕەوێك تەسکدەکەنەوە یان دایدەخەن و ئۆرگانەکـــە بەئاســـانی ئەرکەکەی بەجێناهێنێت.

لەئینگلیزییـــەوە عەبدولکەریـــم عوزێری

سەرچاوە:

گۆڤاری پزیشکی

BMJ-Volume 335 pp

1180.1181.1206.

دووهەزار فیلم دەگرێت

لەکاتیکدا زۆرێك لەبەکارهێنەرانی دی ڤی دی، کێشەیان لەگەڵ دی ڤی دی ئاسایدا هەیە کە بڕیکی کەم لەزانیاری وەردەگرێت بەتایبەتی بۆ ئەو فیلمانەی دەیانەوێت لەسەری بیپارێزن، زانکۆی ئوستورالی دی ڤی دی-یەکی نوێی داهێنا کە توانای وەرگرتنی دووهەزار فیلمی هەیە بەیەکجار.

زانکۆی سیوینبیرن بۆ تەکنۆلۆژی لەملبۆرن ڕایگەیاند ئەم دی ڤی دی-ە نوێیە توانای هەیە 1.6 تێرابایت واتە نزیکەی 1600مێگابایت وەربگرێت و ئەمەش یەکەمین داهێنانی لەمجۆرەوەیە لەبواری دی ڤی- دا.

داهێنەرانی ئەم دی ڤی دی-یە ئاماژەیاندا لەپێناوی دروستکردنی ئەم خەپلەیە کە ئەو بڕە گەورەیە لەزانیاری جێگای ببێتەوە تیایدا دوو ڕەهەندی نوێیان بۆ خەپلەی ئاسایی زیادکردووە و بەمەش خەپلە نوێیەکە توانای خوێندنەوەی کۆمەڵێك شەپۆلی جیاوازی دەبێت.

توێژەران کاتی خستنەبازاڕی ئەم خەپلەیان هێشتا دەستنیشاننەکردووە، بەڵام وا چاوەڕواندەکرێت لەنێوان دوو بۆ پێنج ساڵی داهاتوودا بێتە بازاڕەوە هەرچەندە زاناکان ئاماژەشیان بەوەدا ڕێکەوتنامەیەکیان لەگەڵ کۆمپانیای سامسۆنگی کۆریدا مۆرکردووە بۆئەوەی ڕیکلامی بازرگانی پێویستی بۆبکات.

شارەزایان پێیانوایە ئەم خەپلە نوێیە کۆمەڵێك خەسڵەتی باشی هەیە کە زۆرێك لەکاتو پارە بۆ بەکارهێنەرانی ئاسایی دی ڤی دی دەگێڕێتەوە، چونکە لەجیاتی ئەوەی ژمارەیەك دی ڤی دی زۆر بکڕن دەتوانن هەموو ئەو فیلمانەی ئارەزووی دەکەن لەتەنیا یەك دی ڤی دی-دا هەڵبگرن هەروەها لەڕووی نرخیشەوە وا چاوەڕواندەکرێت لەخەپلەی بلو ڕای هەزارانتر بفرۆشرێت بۆئەوەی بەکارهێنەر بەئاسانی بتوانێت بەکاریبێنێت.

شـــارەزایان پێیانوایـــە دەرکەوتنی ئـــەم خەپلەیە بەمشێوەیە ئاماژەیە بۆئەوەی خەڵك لەئێستادا زیاتر لەئینتەرنێتەوە خۆیـــان دەیـــانەوێت فیلم وەربگرن لەپێگەی جیاوازی وەك نیت ملیکس بـــەراورد لەگەڵ ڕابـــردوودا کە خەڵك ئاسایی خەپلەیی ڤیدۆیی ژمارەییـــان دەکـــڕی و زاناکان دەڵێن ئەستێرەی ئەمجۆرە خەپلانە لەکشاندایە.

شایەنی باسە دی ڤی دی لەڕووی ناوەڕۆکەوە دەکرێت بەجۆری بینراوو بیستراو یان تەنیا بیستراو بێت یان ناوەڕۆکەکەی تەنیا مەلەفو پرۆگرامی یاری بێت. هەروەها دی ڤی دی لەڕووی تۆمارەوە دەکرێت لەیەك ڕووەوە یان دوو ڕووەوە زانیاری لەسەر تۆمار بکرێتو لەیەك چین یان دووچینداو چینەکانیش ئاستی توانای وەرگرتنی زانیاری لەلایەن دی ڤی دی ـ یەوە دیاریدەکات. بۆ نمونە دی ڤی دی یەك چینی 4.7 دەگرێت، بەڵام دی ڤی دی دوو چین هەیە 17.08 گێگابایت دەگرێت.